日立高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐　料理入門〈使用說明書·料理集〉　型號 MRO-DV200T



HITACHI
Inspire the Next

日立高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐 家庭用

料理入門
〈使用說明書·料理集〉

型號 MRO-DV200T

另附保證書

非常感謝您購買日立高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐。
請詳閱此料理入門，並正確地使用。
請詳閱之後，和保證書一起小心保管。

請詳閱「安全上應注意事項」→P.6~10，
並正確地使用。



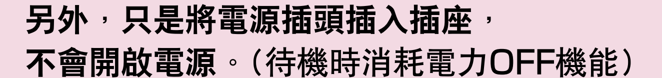
美味調理
健康廚師
日立高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐



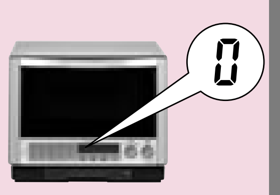
前言

將爐門開關一次，請在顯示部分顯示「0」之後，再加以使用。

●不使用的時候，為了節省消耗電力，如果置於「0」顯示的狀態，則大約3分鐘以後操作面板的照明會熄燈，大約10分鐘以後，會自動地切斷電源。



另外，只是將電源插頭插入插座，不會開啟電源。（待機時消耗電力OFF機能）



如果將爐門加以開關則電源「開啟」，顯示部分顯示「0」，操作面板的照明亮燈。熄燈的時候按下 取消 鍵。

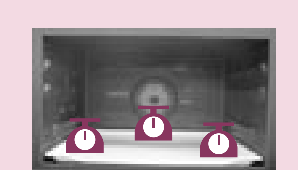
預熱中為了省電的關係，會將箱內燈熄滅。

●預熱中，為了省電的關係，會將箱內燈熄滅。預熱中想要看看加熱室的情況的時候，按「溫熱起動」按鈕的話，大約經過5秒，箱內燈會點亮。

為了能夠善用自動調理

●估計食品的份量，在自動食譜內藏有進行調理的公克・定位系統（重量傳感器）。

●配備了不需要設定加熱方法、時間、溫度的39種自動食譜。只要選擇食譜、加以起動，就可以善用其強弱的功能。



有時需要進行「0點調節」。➔P.16

有關高頻輸出1000W

●高頻輸出 微波 1000W，為短時間內的高輸出機能（最長3分鐘）。只有自動調理的 1溫熱 2冷凍品溫熱 等限定的食譜才能動作。
在手動調理（微波），無法進行 微波 1000W 的設定。

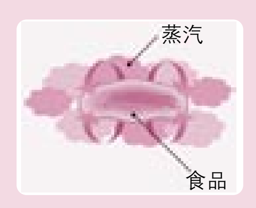
記憶設定溫熱

●記憶設定溫熱，只要事先計量使用的容器，加以登錄的話，隨時都可以以自己喜好的強弱使用溫熱機能。
➔P.34~37

●不登錄，計量那個經常會使用的容器的重量，也可以進行最適合的溫熱動作。

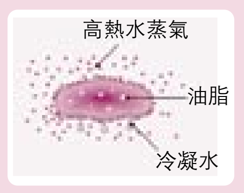
蒸汽調理

●蒸汽（約100℃水蒸氣）調理



在食品上加上水分，製作出濕潤、柔軟的食品。

●奈米蒸汽
（最高溫度約400℃的高熱水蒸氣）



讓肉類等的多餘的油脂和魚類等的鹽分，和冷凝水一起掉離，製作出健康的料理。

為了充分發揮本功能，使用時將水加入加水槽直到滿水為止。
為了防止雜菌的繁殖，使用之後請讓加水槽淨空，將水放掉。
➔P.17・51

目錄

使用前

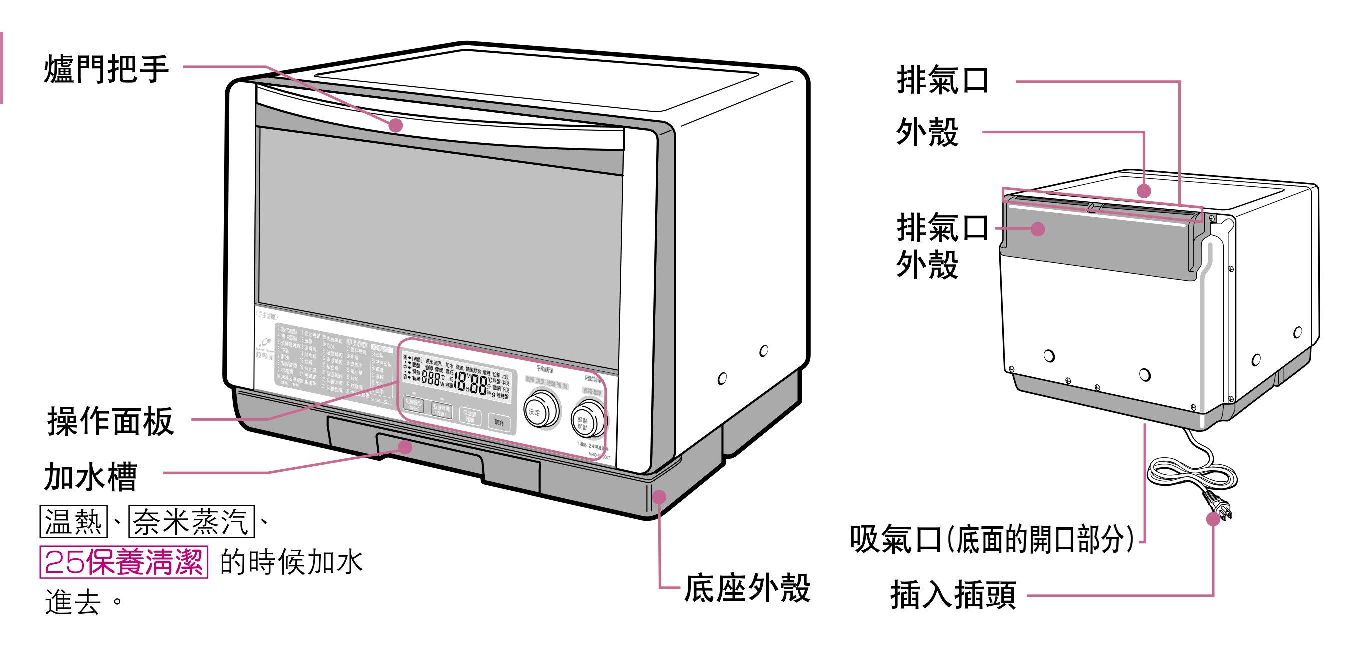
使用方法

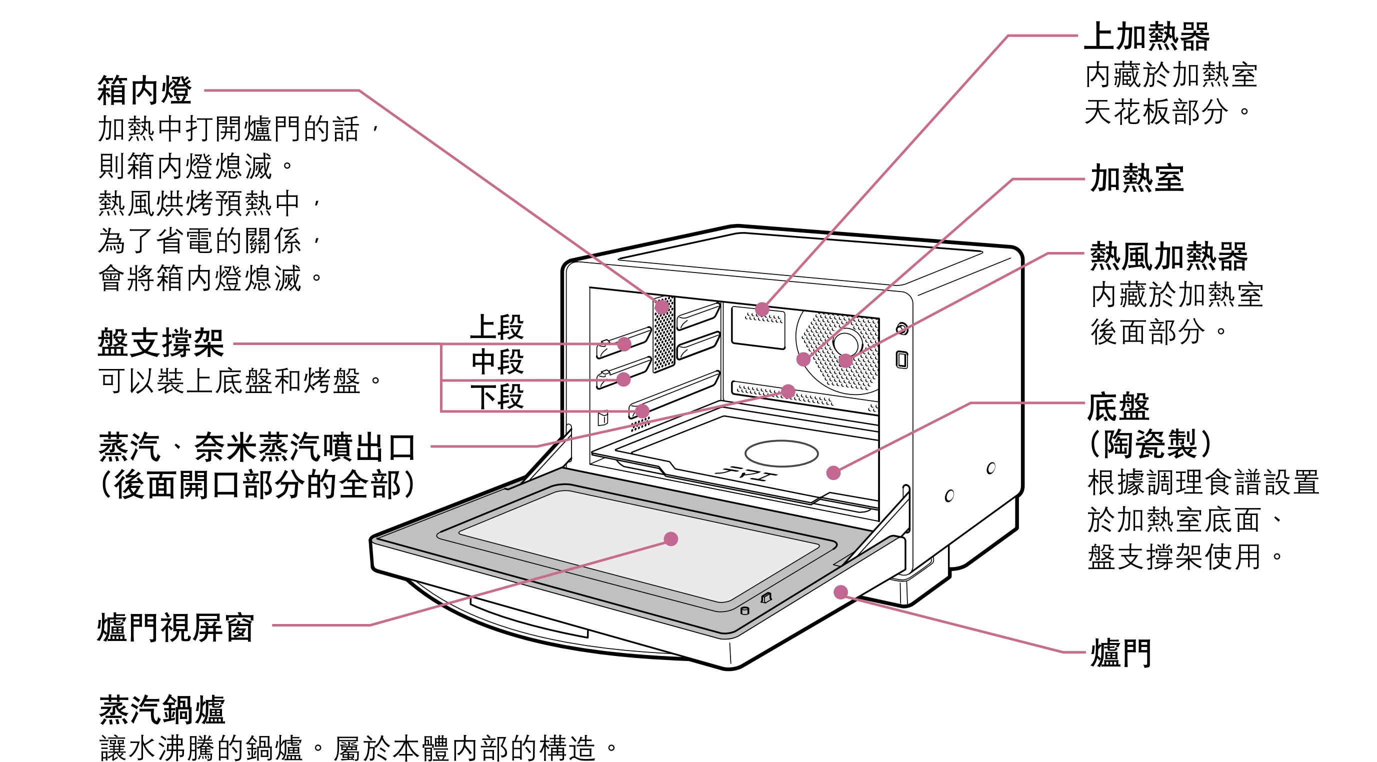
保養

遇到這樣的情況時

料理集 58~128

各部分的名稱・操作面板・附屬品





操作面板的功能

自動調理顯示
如果打開爐門，則所有的食譜都會亮燈。

顯示部分
顯示設定內容和運轉狀況。(顯示為全部亮燈的意象圖。)

手動調理／選擇強弱
旋轉手動調理的加熱方法、溫度、時間的設定和自動調理的強弱。

選擇食譜
旋轉以進行自動調理的選擇。如果轉動刻度盤，則顯示自動調理的食譜編號於顯示部分。

光導航操作機能
下一個操作步驟的刻度盤的文字會以閃爍、亮燈通知。亮燈的文字的機能依所需調節。

日本製造

Nano Steam 超變頻

			標準/低油鹽健康	記憶設定
3 蒸汽溫熱	11 奶油烤菜	19 海棉蛋糕		
4 包子溫熱	12 披薩	20 泡芙	27 香料烤雞	34 白飯
5 天婦羅溫熱	13 漢堡排	21 法國麵包	28 串燒	35 冷凍白飯
6 牛乳	14 烤全雞	22 速成餐包	29 叉燒肉	36 菜肴
7 解凍	15 炒麵	23 組合餐	30 猪肋排	37 湯類
8 葉果菜類	16 烤地瓜	24 低溫調理	31 烤魚	38 牛乳
9 根莖類	17 烤蔬菜	25 保養清潔	32 炸雞塊	39 溫酒
10 冷凍＆冷藏 (左側) (右側)	18 茶碗蒸	26 保養脫臭	33 少油天婦羅	

Gram Position System

強・中・弱 [自動] 奈米蒸汽 加水 微波 熱風烘烤 燒烤 底盤 發酵 健康 現在 預熱 有無 888 ℃ W 約 容器 18 M 88 ℃ 分 分 秒 12層上段 烤盤中段 鐵網下段 g 燒烤盤

記憶設定 (呼出) 容器計量 (登録) 低油鹽 健康 取消

手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定

自動調理 食譜選擇 溫熱 起動 1 溫熱 2 冷凍品溫熱

MRO-DV200T

呼出登録的食譜
按下按鍵，則記憶設定的食譜亮燈。
呼出登錄的34白飯～39溫酒的食譜。

計量容器
計量、登錄 34白飯～39溫酒 中使用的現有的容器的時候按下。

低油鹽健康
按下按鍵，則標準／低油鹽健康的食譜會亮燈，27香料烤雞～33少油天婦羅 變成低油鹽健康食譜。

取消
取消設定內容和運轉的時候按下。調理結束之後等情況「0」顯示的時候按下，則自動調理顯示以及顯示部分的背照燈熄滅。

確定調理和強弱
按下並確定手動調理的加熱種類、溫度、時間、自動調理的強弱。

加熱的起動
起動自動調理、手動調理等的運轉的時候按下。

附屬品

■底盤
(陶瓷製)



將沒有邊口的那一邊朝跟前，放入加熱室底面。如果放反的話，公克・位置系統無法正確動作。

■烤盤2片
(琺瑯製)
微波加熱無法使用。
產生火花(閃光)，造成損傷。

■燒烤盤
除了指定的自動調理或手動調理的燒烤，以及自動調理之後的追加加熱以外，都無法使用。
會有塑膠溶化、變形的危險。

■加水槽

■料理入門 (本書)

■速成使用入門

■保證書

安全上應注意事項

※本機器用於一般家庭。請不要挪於業務上的使用。

為了預防對使用的人及他人造成傷害，以及對財產造成損害，以下說明應遵守的事項。
另外，請先詳閱本文中的注意事項並正確使用。

■在此所記載之注意事項

以下列的標示區分與說明，忽視標示內容而誤用時，會發生的危害與損害的程度。

⚠危險	標示此句的欄位，內容為「極可能造成死亡或者重傷」的情況。
⚠警告	標示此句的欄位，內容為「可能造成死亡或者重傷」的情況。
⚠注意	標示此句的欄位，內容為「可能造成傷害，或者發生器物損壞」的情況。

標示例子

 請注意等「提醒」的內容。

 切勿等「禁止」的內容。

 必須執行等「指示」的內容。

使用前

⚠危險

（造成火災．觸電．受傷的原因）



●切勿改造本產品。另外，維修人員以外的人，切勿分解、修理本產品或進行電源線的更換。修理事項，請向購買的經銷商洽詢。

●切勿將手指或物品伸入吸排氣口或孔穴、加水槽的收納部分、縫隙等處。請特別注意小孩子的惡作劇等。


禁止分解

安裝的時候

⚠警告

（造成觸電．短路．著火．火災的原因）

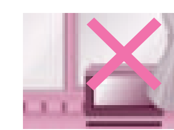


●切勿損傷、改造或過度彎曲、拉扯、扭轉電源線及插入插頭，也切勿把電源線及插頭綑起或將重物置於上方，也不可將其夾在縫隙之中。

●切勿使用破損的電源線及插入插頭，以及鬆動的插座。

●切勿使用交流電壓110V以外的電源。

●若電源線損壞時，必須由製造廠商或其服務處或具有相關資格的人員加以更換，以避免危險。



（造成因加熱器使用時的高溫導致起火的原因）



●本產品不可放置在易燃物附近，也不可接近不耐熱的物品、窗簾或噴霧罐等。

●請不要放置在褟褟米、地毯、桌巾等不耐熱的物品上。

（造成火災．觸電的原因）



●電源請單獨使用定格15A以上的專用插座，不可與其他器具併用多孔插座。
（多孔插座部分會有異常發熱而造成起火的情況。）



（套在頭上的話，造成口鼻塞住導致窒息的原因）



●包裝用的塑膠袋請保管在幼兒拿不到的地方，或者丟棄。

安裝的時候

⚠注意

（造成火災．著火．觸電的原因）

●電源線不要靠近排氣口或溫度高的部分。
●不要在潮濕的地方或接近熱氣、煙火使用。
●設置於平穩堅固的場所。（否則可能造成振動．噪音．本體掉落）
●發生製品本體摔落墜地、爐門破損的情況時，不可使用，需送往檢修。
●如果爐門或爐門密封條(seal)損壞時，應待專業人員完成修復後方能繼續使用。

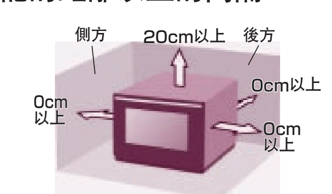



●插入插頭拔掉時，應握住插入插頭，不可拉電線。
●使用前拿掉所有的包裝材料。
●本體的上方請保有20cm以上的空間。
●本體與牆壁等之間，應保有下表所記的距離以上的間隔。
（否則可能會因高熱著火）

●未將微波爐保持在潔淨的條件下可能會引起其表面劣化，可能嚴重影響器具的壽命，並可能導致危險情況。

距離可燃物的隔離距離(cm)				
上方	側面(左)	側面(右)	後方	下方
20	0	0	0	0

本產品請與建築物中的可燃物，保持表中記載的數值以上的隔離距離。



不耐熱的家具或有插座的牆面，如在排氣口的正對面時，會有發生熱變形或變色的危險，因此請盡量遠離。

「為了保護周圍」
即使照左記的尺寸來作間隔，還是有可能因調理物的油造成污垢或結露水。因此安裝時請不要將排氣孔直接面對牆壁。
可事先將鋁箔貼於牆面以防止污垢。後方是玻璃的情形下，會有由於溫度差造成破裂的危險，請間隔20cm以上。

使用的時候

⚠警告

（造成事故的原因）



●不要讓小孩子單獨使用，或放在幼兒拿得到的地方。（有造成燒燙傷．觸電．受傷的危險）
●調理中不要插拔插著的插頭。（造成火災．觸電的原因）
拔掉的時候，在按下取消鍵再進行。

⚠注意

（造成觸電．受傷．電波外漏．故障．火災）



●除本書所記之使用方式外，不可另作其他用途。
●本體不可淋到水。
●不可對本體及爐門過度施力或攀附其上。
●使用時，不要讓爐門夾到東西。
●請不要使用於烘乾衣物等調理以外的目的。（造成冒煙、失火、燒燙傷的原因）
●不要衝撞底盤。
破裂或有裂痕時，請不要直接使用，請洽詢購買的經銷商。
如直接使用會造成故障的原因。
●不可堵住吸氣口與排氣口。
●長時間不使用的時候，要把插著的插頭拔掉。
（由於絕緣口劣化造成觸電．漏電．火災的原因）
●食品不可過度加熱。（造成冒煙、失火的原因）
●少量（100g以下）的食品不可用自動調理來加熱。
●本體上方不可放置物品（有因高熱而燒焦、變形的危險）

使用的時候

⚠ 注意

（造成燒燙傷・受傷・火災的原因）



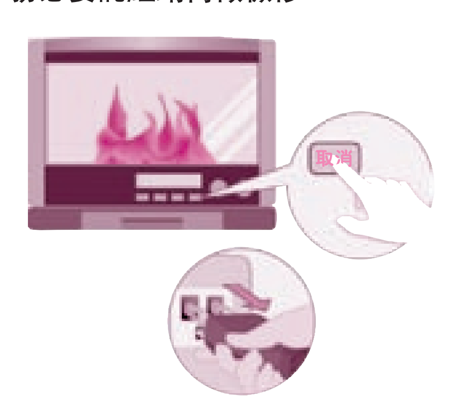
●調理後的食品的取出及放入請小心。
容器及底盤有時會過熱，請小心取出。
●加熱時，食物份量如與本書指定份量不符，應以手動調理邊注意食物情況邊加熱。
●飲料（水、牛乳、溫酒、咖啡、豆漿等）與咖哩、燉菜等濃稠的菜餚，油脂較多的生奶油、奶油等，加熱中或加熱後取出的時候，可能會有突然沸騰飛散，造成燒燙傷的危險，需注意。（飲料在加熱前用湯匙等加以攪拌。）
●進行空烤(脫臭)的時候，切勿在加熱室中放東西。
●進行空烤(脫臭)的時候，有時會產生油燃燒的異味或煙，打開窗戶，或使用通風扇進行換氣。

（會造成火災的原因）



●不要在食品殘渣附著的情況下直接使用。

●加熱室內食品著火的時候，
1.不要打開爐門。（會助燃的危險）
2.按下取消鍵、停止運轉後，拔掉插著的插頭。
3.將易燃物遠離本體，直到火勢熄滅。
●火勢無法熄滅的情況時，請用水或滅火器撲滅。
滅火後不可直接使用，務必委託經銷商做檢修。



（造成燒燙傷・受傷的原因）



●加熱器使用中或結束後，暫時溫度會很高，因此不可碰觸本體（爐門、外殼，加熱室與其周邊）、底盤、烤盤、燒烤盤。
●不可在高溫的爐門或底盤等處淋水。（有造成破裂的危險）
●調理中以及調理後，打開爐門時臉部等部位不可靠近。
（調理結束後，也會有一部分蒸汽或奈米蒸汽噴出的情況。）



●調理結束後，馬上取出食品。（否則會有因餘熱烤過頭的危險）
●食品的取出及放入時，會有造成燒燙傷的危險，請用厚的乾抹布或現有的用於熱風烘烤的手套。

使用的時候(微波的時候)

⚠ 注意

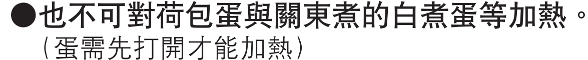
（造成燒燙傷・受傷・火災的原因）



●液體或其他食物，不得置於封閉容器內加熱，因為可能會爆炸。
●不可使用於調理以外的目的。
（不可以微波加熱對加熱型懷爐，或奶瓶(消毒袋)等加熱。）



●不可以微波加熱，做白煮蛋、或將白煮蛋溫熱。
（會有破裂的危險）



●也不可對荷包蛋與關東煮的白煮蛋等加熱。
（蛋需先打開才能加熱）



●加熱室不可在空的狀態直接加熱。（可能造成故障）
●不可在產品保鮮劑（脫氧劑等等）未取出，或包裝上有貼紙或膠帶的情況下直接加熱。


生蛋


白煮蛋


蛋黃或荷包蛋

●不可使用烤盤・燒烤盤。（造成火花(閃光)的原因）
●不可用 1溫熱 加熱飲料。(飲料用 6牛乳 37湯菜 38牛乳 39溫酒 加熱)
●不可用金屬的調理道具或用鋁等金屬加工過的塑膠容器。（可能造成故障）
●相對於食品重量，過重的容器不可用自動調理。
●罐頭或調理包不可直接對罐子或袋子中加熱。
●瓶蓋或瓶栓（螺旋式等）不可未拿掉直接加熱。
●當加熱在塑膠或紙製容器內的食物時，因為可能著火，應隨時注意微波爐。

（造成燒燙傷・受傷的原因）



●乳幼兒的牛奶與嬰兒食品以 微波 500W，邊確認食物情況邊加熱，並確認強弱溫度。（不可使用自動調理加熱。）
●市售的嬰兒食品，不可直接加熱，應移至容器進行加熱。
●在打開保鮮膜或蓋子等覆蓋物的時候，要注意。（可能會有蒸汽一下子噴出的情況。）
●有薄膜或外殼的食品，劃出斷線或裂紋。（否則會破裂造成燒燙傷或受傷）
●容器與底盤有時會變熱，取出時需注意。

使用加水槽的時候

⚠ 注意

（可能造成變形・破損）



●加水槽破損的情況下，不可使用。
可能造成漏水及故障。發生此種情況請洽詢購買的經銷商。
●不可將加水槽放入洗碗烘碗機、餐具烘碗機、洗碗機中。
●加水槽不可淋到熱水、也不可用熱水消毒等。
●加水槽請不要置於攜帶型瓦斯爐旁或會直接接觸到高溫的地方。
（加水槽可能會變形，無法安置到收納部分。）
●加水槽不可在5℃以下的環境使用。(蒸汽調理無法善用。)
●加水槽除了水不可加入其他物品。
（要是加入酒精類可能會有著火的危險。）

（可能損害健康）



●加水槽的水，每次使用就重新換水。
（水會變成水蒸氣，直接接觸到食品，為了衛生請使用新換的水。）
●加水槽要勤於清洗，保持清潔。
（只是更換水，加水槽也會附著水垢與黏液，請使用柔軟的海綿以廚房用中性洗滌劑清洗。）

使用燒烤盤的時候

⚠注意



- ●切勿在自動調理．手動燒烤之外使用。（造成破損、溶解、變形的原因）
- ●不可在食品殘渣附著的狀態下直接使用。（造成火花（閃光）的原因）
- ●燒烤盤上不可裝上2.5kg以上的物品。（有造成破損、變形的危險）
- ●不可墜落地面。（有造成破損的危險）
- ●不可在折疊的狀態下直接使用。（造成火花（閃光）的原因）



- ●調理後的食品的取出及放入要注意。（造成燒燙傷、受傷的原因）
  燒烤盤或底盤會變熱、取出時要注意。
- ●支架要確實打開使用。（食品會有摔落的危險）
- ●放置在底盤的中央。（可能會產生火花（閃光）的原因）

保養的時候

⚠警告

（燒燙傷．觸電的危險）



- ●保養之際，將插頭由插座拔掉。另外，手潮濕時不可插拔插頭。
- ●時常清除插頭的接頭以及接頭安裝面上的灰塵。
- ●本體的清掃，需先拔掉插頭並等本體冷卻後再進行。

拜託配合事項

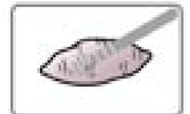
- ●不可接近收音機、電視、無線機器以及天線3m以內的範圍。（雜音與畫質變壞的原因）
- ●如有受到雷擊的危險的時候，要將插頭由插座拔起。（否則可能會故障）

加熱的構造

有5種加熱方法。



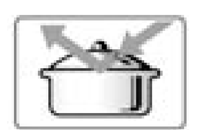
用電波（高頻）加熱食品。
電波（高頻）有3種性質。



會被富含水分的食品「吸收」。



會「穿透」玻璃、陶瓷器等等的容器。



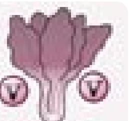
碰到金屬會「反射」。

被食品吸收的電波，由於水分子間的摩擦活動變得活潑，產生熱。摩擦生出的熱能可快速加熱食品。

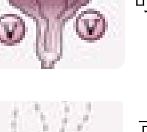
微波加熱的特長



快速而且符合經濟效益。



因為不用水煮，可以保存養分。



可以保持食物的顏色、形狀與風味。



可以直接放在盤子上加熱。

燒烤

食品用上加熱器加熱，可以將食品烤得外酥、內軟。

熱風烘烤

熱風加熱器與上加熱器可使加熱室全室保持一定溫度，就像包著整個食物一樣，讓食物受熱。

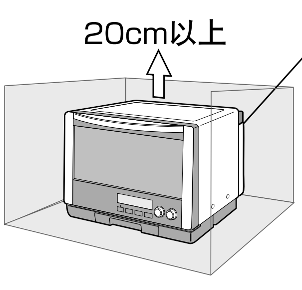
蒸汽

加熱室中充滿蒸汽（100℃前後的水蒸氣），並與微波、或燒烤、熱風烘烤組合，共同加熱食品。為食品添加水份，讓食物柔軟。

奈米蒸汽

加熱室中可充滿奈米蒸汽（最高約400℃的高熱水蒸氣），並與燒烤或者熱風烘烤組合，共同加熱食品。
從肉類等脫去多餘的油脂，做出健康的菜餚。

安裝時 ➔P.6、7



■本體安裝時，上方應與牆壁空出20cm以上的間隔。
※從後方的排氣口排出的熱氣與油煙，可能會弄髒牆壁。
※請不要安裝在不耐熱的物品或窗簾旁。
※設置時請不要堵塞底下的吸氣口。

進行各種加熱時，附屬品使用方法

■在手動調理時的使用方法

		底盤	加水槽	烤盤	燒烤盤
		將沒有邊口的那一邊朝跟前放入。			
微波加熱	微波	○	—	✕ 烤盤與盤支撐架之間會產生火花（閃光）造成損傷。	✕ 支架的安裝部分可能會有因產生火花（閃光）而溶化的危險。
	蒸汽微波	○	○		
熱風烘烤加熱	熱風烘烤	✕	—	○	✕ 塑膠部分會有因高溫而變形的危險。
	蒸汽熱風烘烤	○	○	○	
	奈米蒸汽熱風烘烤	○	○	○	
燒烤加熱	燒烤	○	—	○	○
	蒸汽燒烤	○	○	○	○
	奈米蒸汽燒烤	○	○	○	○

※在熱風烘烤加熱（熱風烘烤）、燒烤加熱（燒烤）使用烤盤之際，請將底盤取出。
沒有將底盤取出的情況時，由於底盤吸收熱氣的關係，因此無法好好地善用強弱。

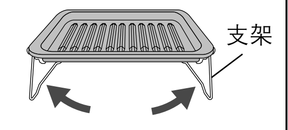
■在自動調理時的使用方法

自動調理時，微波輸出、熱風烘烤或燒烤的溫度是全自動控制，因此可使用料理入門中的自動調理一覽所記載之附屬品。➔P.20、21

燒烤盤的使用方法

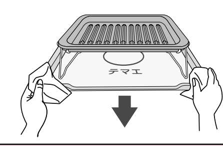
使用的時候

握住支架的中央，慢慢將支架張開到出現「喀嚓」的聲音。張開支架的燒烤盤使用時要裝在底盤的中央。



取出時

慢慢地連底盤一起取出。

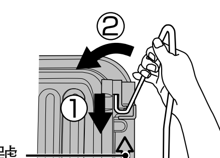


⚠注意

要將食品從高溫的加熱室內取出時，要使用厚的乾抹布或現有的用於熱風烘烤的手套。（否則食品可能會滑落、有造成燙傷的危險）

支架的折疊方法

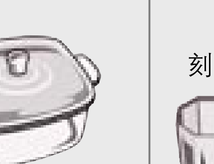
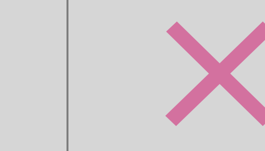
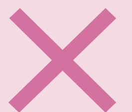
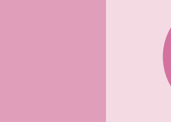
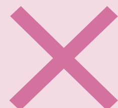
燒烤盤向下，擺放在平坦的桌子上，將內面箭頭側支架安裝部分附近①向跟前拉②往內側折疊。
勉強硬折可能會損壞支架安裝部分。另外請注意不要夾到手。



可使用容器・不可使用容器

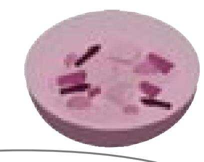
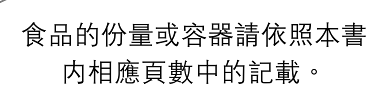


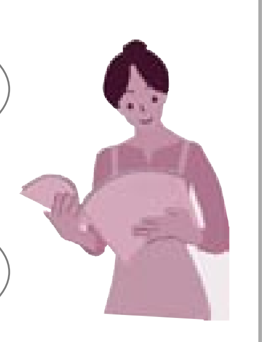
■請不要將微波加熱、熱風烘烤與燒烤加熱弄錯。如弄錯加熱種類可能造成食品或容器冒煙、著火。加熱前，請確認加熱的種類。
■塑膠類容器請參看家庭用品標示法的耐熱溫度標示。
■請不要使用材質或耐熱溫度不明的容器。

	塑膠容器		陶器・磁器		玻璃容器		其他		
	具耐熱性塑膠容器 聚丙烯製容器等等	其他的塑膠容器	具耐熱性的陶器・磁器 小盅 奶油烤菜盤等	日常使用的陶器・瓷器 飯碗・盤子等	具耐熱性的玻璃容器	不具耐熱性的玻璃容器 強化玻璃 水晶玻璃 刻花玻璃等等	保鮮膜類	金屬容器・鐵籤・鋁箔等等	竹・木・籐・紙・塗亮光漆・塗漆的容器等等
									 
微波	○			○			○		
	請使用耐熱溫度140℃以上的容器，並有標示「可使用於微波爐」的容器。但是，有加入砂糖、奶油與油的料理會產生高温，使容器變形。因此切勿使用。	耐熱温度140℃以下的容器（聚乙烯、苯乙烯樹脂等等），或耐熱溫度高但會因電波而變質的容器（密胺、苯酚、尿素甲醛樹脂、及以鋁等做表面加工的樹脂等等）則不可使用。 但是，7解凍的時候，可以使用保麗龍的托盤。		但是，切勿使用有彩繪、裂紋,及金、銀花紋的容器，否則可能會損傷容器、或產生火花（閃光）。 另外無釉陶器等吸水性高的容器與長時間泡水的陶器、瓷器，加熱後可能會變熱，請注意。	但是加熱後，如果急速冷卻有破裂的情況。		可使用耐熱溫度為140℃以上的。 但是有加入油、奶油、砂糖的料理會產生高温使保鮮膜溶化，因此切勿使用。	會反射電波的，切勿使用。 但是，利用鋁箔反射電波的性質，蓋住會加熱過度的部分等，一部份可以使用。 此時，如碰到加熱室壁面或爐門視屏窗的話可能會產生火花，造成破損或故障，請注意。	可能會使這些容器焦黑、掉漆、出現裂痕，故不可使用。 有鐵絲的容器更容易著火燃燒， 但是，竹籤、牙籤與紙只限以料理集中記載的方法來使用。
熱風烘烤・燒烤									
	但是，有標示「可使用於燒烤、熱風烘烤」的容器可以使用。				但是加熱後，如果急速冷卻有破裂的情況。		但是，在發酵時可使用。	但是，不可使用把手是塑膠製的容器。	但是，可使用硫酸紙或經過耐熱加工紙製品。

善用方法的要點

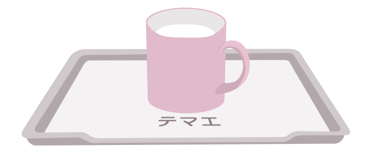
食品的份量與容器的大小

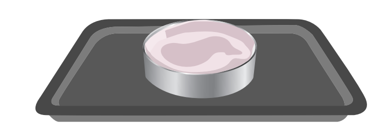
	食品的份量		容器的大小・重量
溫熱	100g以下  使用手動調理	100g～900g  自動調理或使用手動調理	  容器的標準大小為食品可裝到7～8分滿的大小 容器的標準重量為與食品份量差不多的重量
調理	自動調理 		自動調理或手動調理，請按照本書中所記載的份量與容器使用。
	手動調理 		食品的份量或容器請依照本書內相應頁數中的記載。

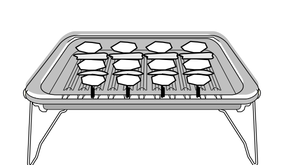


放置食品的位置

■放置在中央。







2個以上的食品的同時加熱

■份量要差不多，飲料擺在接近中央部分，菜則放在離有些距離的地方。





■不同的容器或食品有時無法順利溫熱。同時溫熱兩道菜的情況。 ➔P.24、25

■不同的食品以手動調理邊確認食品狀況邊加熱。同時溫熱兩道菜的情況。 ➔P.24、25

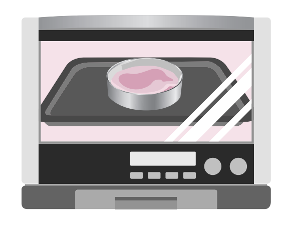


■除 1溫熱 10冷凍＆冷藏 23組合餐 以外，不同食品的不能進行自動調理。

調理中確認強弱狀態

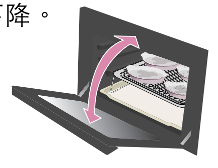
■盡量避免開閉調理中的爐門，如需開閉爐門，開閉時間要短些。

請隔著爐門進行確認



※這是為了不讓爐內溫度下降。

開閉時間要短些



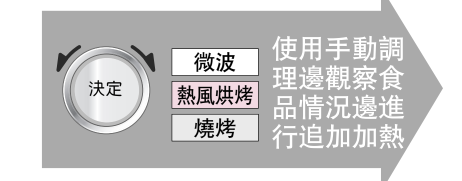
※打開爐門時調理會被中斷。

自動調理後的追加加熱

■使用手動調理，邊觀察食品情況邊進行追加加熱。



遇到這樣的情況時・・・
想要更熱一點或希望能烤得焦一點的等情況下可進行追加加熱



調理後的食品與附屬品的取出

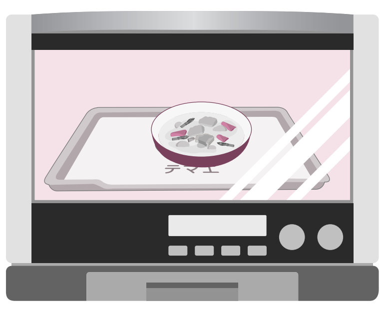
⚠注意



（可能會造成燒燙傷）

調理中或調理結束後食品、容器、附屬品、箱內、爐門等各部分可能會變熱，要注意。

■調理結束後，盡速取出食品。 ※因餘熱可能會改變強弱。



調理結束聲響起後請取出食品。

為防止忘記取出食品，在調理結束，爐門被打開前，每分鐘都會發出3次「嗶、嗶、嗶」的聲音來通知。

※熱風烘烤、燒烤調理後，欲將烤盤取出時，務必用厚的乾抹布或現有的用於熱風烘烤的手套，以兩手取出。

旋律的切換方法

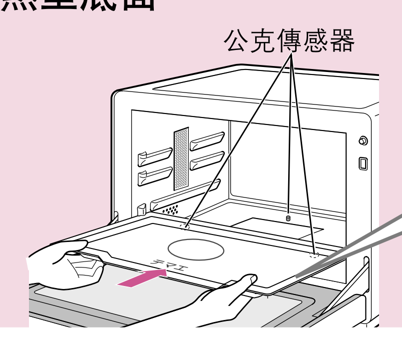
■可以依照喜好，將提醒旋律改成「蜂鳴聲」或「無聲」。

開關爐門，讓顯示部分顯示出「0」之後，按下 低油鹽健康，再按住 容器計量 3秒，就可以切換旋律和蜂鳴聲。同樣在按下 低油鹽健康 後，按住 記憶設定 3秒，就可以切換旋律和無聲。

第一次使用時的準備工作

■使用前請將所有的包裝材料取下。
■請進行公克・定位系統(重量傳感器)的「O點調節」。

1 將附屬的「底盤」安裝在加熱室底面



如圖所示，將沒有邊口的那一邊朝跟前，以雙手拿好底盤後，放進加熱室內，並慢慢置於3個公克傳感器的上方。如果放反的話，公克位置系統無法正常動作。

2 進行公克定位系統的O點調節

後關閉爐門
按住 取消 3秒以上

響起「嗶」聲與蜂鳴聲，數秒後，O點調節完成。

■進行空烤(脫臭)。

3 進行空烤(脫臭)時先取下底盤

※空烤(脫臭)是使用加熱器(燒烤・熱風烘烤加熱)。

轉動 溫熱起動 ，設定為 26保養脫臭

4 按下 溫熱起動

結束聲響起後結束

※加熱途中，加熱種類會從燒烤切換到熱風烘烤。

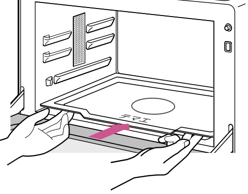
⚠注意

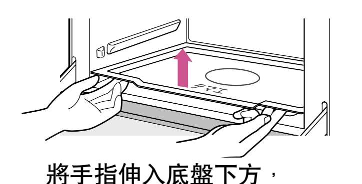

(造成燒燙傷・受傷・火災的原因)
●空烤(脫臭)加熱中或結束後暫時不可碰觸本體(爐門、外殼、加熱室與其周邊)


●空烤(脫臭)進行時，加熱室不可放任何東西。
●空烤(脫臭)進行時有時會有油煙味與油煙，要打開窗户，或使用通風扇進行換氣。

《從加熱室底面取出時》

將底盤的跟前這邊用兩手的手指往內按，輕輕地往上提然後將手指伸到底盤下，以兩手平穩地拉出。


用手指推到底，再輕輕地向上提。


將手指伸入底盤下方，以兩手取出。

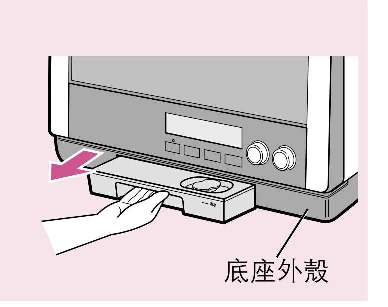
⚠注意

從高温加熱室內取出或放入底盤，有燒燙傷的危險，請使用厚的乾抹布或現有的用於熱風烘烤的手套。

加水槽的使用方法

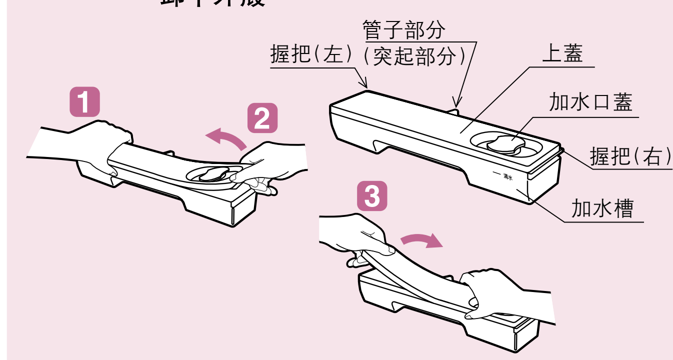
1 從本體取出

用手握住加槽，直接往水平方向拉出。



2 清洗

1 不可接觸管子部分輕握住加水槽。
2 手指捏住外殼的握把(右)，將右側面全部提起。
3 手指捏住握把(左)，將左側面全部提起，卸下外殼。



3 加入水(純水、蒸餾水)後蓋上蓋子

1 按住周圍全體，確實緊閉上蓋。
水(純水、蒸餾水)
2 將加水槽水平擺放並加水(純水、蒸餾水)加到滿水線。
3 請將加水口蓋蓋好。
※如傾斜可能會讓水漏出。
請維持水平狀態。

4 安裝至本體

加水槽維持水平，裝入本體後推到最底。
※如安裝不確實，可能會造成漏水或蒸汽不足。
※確認底座外殼是否有推到最底，推到與到周圍底座外殼相同的位置。
➔P.50

⚠注意

(燒燙傷的的危險)


在蒸汽與熱風烘烤或燒烤併用的情況，加水槽內的殘水會很燙，請注意。

拜託配合事項

●使用的水，請用純水、蒸餾水。使用自來水、淨水器的水、礦泉水、鹼離子水、井水等等的情況時，會容易產生黴菌或雜菌。長時間使用時可能會堵塞蒸汽噴出口。


自來水


礦泉水

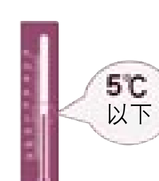

井水

●使用蒸汽時，水需加到加水槽的滿水線，並確實安置在本體上，在水加太少或，只插入的狀況下使用的話，會顯示「加水」，停止蒸汽，強弱不順利。

●加水槽每用過一次，就要用水清洗，並重新加水。加水槽的水未淨空是造成雜菌繁殖的原因。

●蒸汽使用後要將管子的水瀝乾。
➔P.51

●加水槽不可在5℃以下的環境使用。
蒸汽調理會無法善用。




●加水槽請勿加入水以外的物體。否則可能會造成故障。

●不使用的時候，將加水槽淨空安裝在本體上。

調理的步驟

調理方法

自動調理

溫熱

白飯
菜
飲料等等



■自動調理溫熱 →P.22~24
1溫熱 2冷凍品溫熱 食譜編號1~2

■自動調理溫熱 →P.25~27·34~37
蒸汽溫熱、包子、天婦羅、牛乳的溫熱 食譜編號 3 ~ 6
10冷凍＆冷藏 食譜編號 10
記憶設定 食譜編號 34~39

調理

奶油烤菜
茶碗蒸
香料烤雞等等

■使用自動調理來調理 →P.28~33
解凍、燉煮類、燒烤食品、蒸煮食品 食譜編號 7~9·11~18
點心、麵包、組合餐、低溫調理 食譜編號 19~24
低油鹽健康 食譜編號 27~33

手動調理

微波（發酵） →P.38~40·46
燒烤 →P.41
熱風烘烤（發酵） →P.42~44·47
蒸汽 →P.45
奈米蒸汽 →P.45

■以手動設定加熱的種類與時間、溫度進行調理

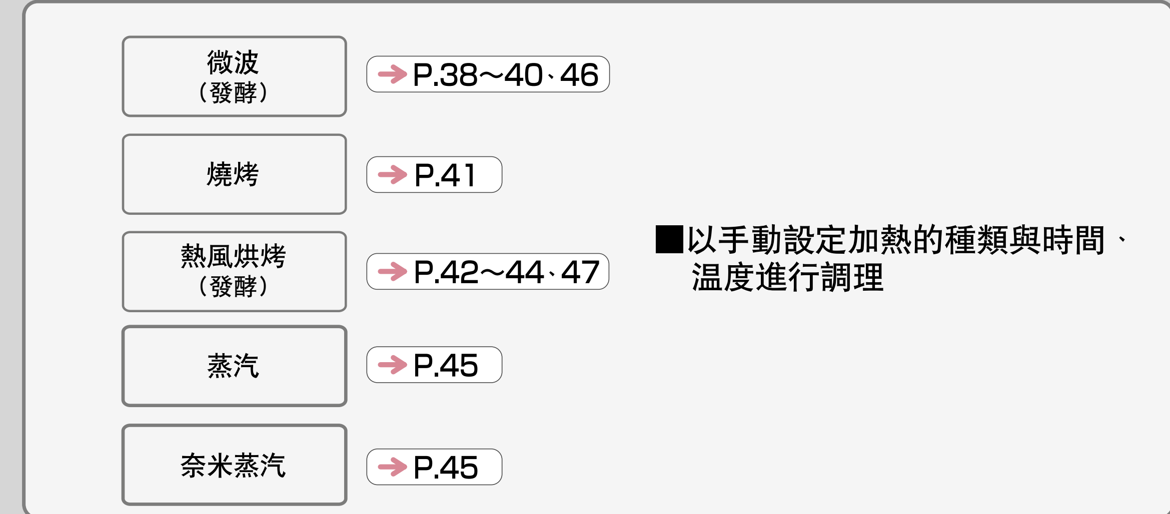
操作步驟

溫熱起動
按1次—1溫熱
按2次—2冷凍品溫熱

自動調理 食譜選擇 溫熱起動 → 手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定 → 溫熱起動 按下

自動調理 食譜選擇 溫熱起動 → 手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定 → 溫熱起動 按下

結束聲響起後結束



微波
熱風烘烤
燒烤

手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定 （熱風烘烤的情況）

手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定 → 手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定 → 溫熱起動 按下

結束聲響起後結束

調理後

約3分後操作面板的照明將會熄滅放置約10分鐘後電源會自動切斷。 →P.2

按「入」時可以打開爐門。

不繼續調理時應做保養工作。 →P.50 →P.51

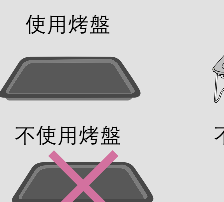
冷卻風扇可能會發出運轉聲。 →P.56

■自動調理或其他加熱種類使用的附屬品
分開使用（底盤．烤盤．燒烤盤）

右圖為操作步驟的準備工作

使用底盤 使用烤盤 使用燒烤盤

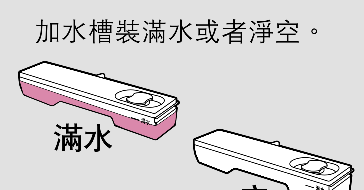






不使用底盤 不使用烤盤 不使用燒烤盤

加水槽裝滿水或者淨空。



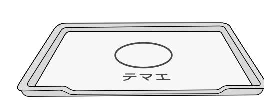
滿水 空

■取消設定、要中止溫熱及調理時按下 取消

※顯示「0」時按下 取消 鍵後，自動調理的顯示及顯示部分的背照燈就會熄滅。

自動調理　自動調理一覽

底盤的使用方法



※底盤 17 烤蔬菜 時放到上層，12 披薩 26 保養脫臭 時取出。
其他時間可放置在加熱室底面。

自動調理時使用的附屬品・參照頁數

食譜分類	參照頁數		有關附屬品的使用
	操作步驟	作法・秘訣	
1 溫熱	P.22	P.23	空
2 冷凍品溫熱	P.22	P.23	
3 蒸汽溫熱	P.26	P.27	滿水
4 包子溫熱	P.26	P.27	滿水
5 天婦羅溫熱	P.26	P.27	
6 牛乳	P.26	P.27	空
7 解凍	P.28	P.29	滿水
8 葉果菜類	P.28	P.30	空
9 根莖類	P.28	P.30	
10 冷凍＆冷藏	P.25	P.25	空
11 奶油烤菜	P.28	P.91	空
12 披薩	P.32	P.90	空
13 漢堡排	P.28	P.68	滿水
14 烤全雞	P.28	P.66	滿水
15 炒麵	P.28	P.80	滿水
16 烤地瓜	P.28	P.73	滿水
17 烤蔬菜	P.31	P.72	滿水
18 茶碗蒸	P.28	P.84	

自動調理時使用的附屬品・參照頁數

食譜分類	參照頁數		有關附屬品的使用
	操作步驟	作法・秘訣	
19 海棉蛋糕	P.28	P.114	滿水
20 泡芙	P.32	P.120	
21 法國麵包	P.32	P.104	
22 速成餐包	P.28	P.108	
23 組合餐	P.28	P.100	
24 低溫調理	P.28	P.95	滿水
25 保養清潔	P.51	P.51	滿水
26 保養脫臭	P.16	P.16	空
27 香料烤雞	P.28・33	P.64	滿水
28 串燒	P.28・33	P.62	
29 叉燒肉	P.28・33	P.67	
30 猪肋排	P.28・33	P.63	
31 烤魚	P.28・33	P.70	滿水
32 炸雞塊	P.28・33	P.74	滿水
33 少油天婦羅	P.28・33	P.74	
34 白飯	P.34~37	P.23	空
35 冷凍白飯	P.34~37	P.23	
36 菜肴	P.34~37	P.23	
37 湯類	P.34~37	P.23	
38 牛乳	P.34~37	P.27	
39 溫酒	P.34~37	P.127	

自動調理

自動調理 自動調理只要按一個鍵就可起動溫熱

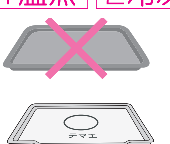
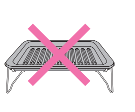
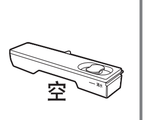
溫熱白飯或菜

通知 打開爐門和開啟電源。



準備 放入食品的容器或盤子，要放在底盤的中央，關閉爐門

1溫熱 2冷凍品溫熱


1 按下 

轉動  以喜好來調節出想要的強弱

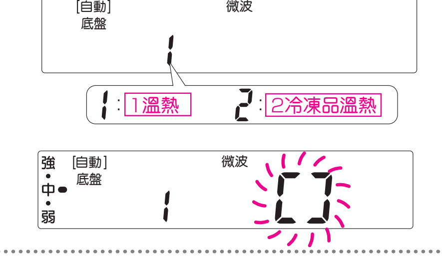
（須在加熱時間顯示前設定。）

結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

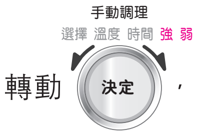
■溫熱選擇

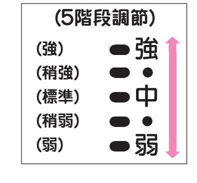
每按下 溫熱起動 就會切換成1▶2▶1。

■強弱調節



轉動 ，由強到弱可設定5個階段。



- 牛乳、咖啡、水、茶、豆漿的溫熱使用 6牛乳。➔P.26
- 1溫熱 2冷凍品溫熱 的按鍵，請在關閉爐門後約10分鐘以內（顯示部分顯示出「0」的期間）按下。爐門開閉後約過10分鐘就不會啟動。再開閉一次爐門後再按按鍵。
- 白飯的溫熱用 1溫熱 強弱調節 稍弱，冷凍白飯的解凍溫熱用 2冷凍品溫熱 來加熱。
- 34白飯 ～ 39溫酒 用 記憶設定 來加熱。➔P.34~37

以下的食品使用「手動調理」，邊注意食物情況邊加熱 ➔P.48、49

不可用 1溫熱 2冷凍品溫熱 來加熱。

- 重量100g以下的食品




- 饅頭



- 麵包類
- 冷凍青菜



- 乳幼兒用牛乳、嬰兒食品




※請移至別的容器

- 市售的飯糰

※包裝要拆開。

- 市售調理好的食品




※請移至別的容器

可加熱的食品與善用加熱的方法

■1次可溫熱的量的標準，為食品加容器在1800g以下。
（食品與容器的份量（重量）的標準要大約相同。）
■使用記憶設定來溫熱食品時，份量約1人分最為適當。 ➔P.35

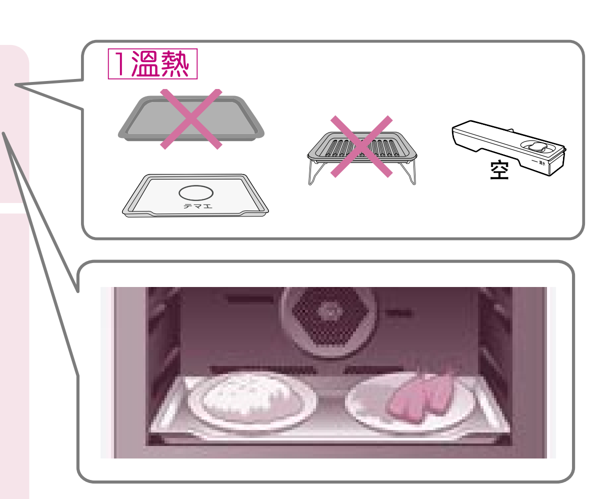



有此標誌的食品需蓋上保鮮膜等覆蓋物。

	自動調理 1溫熱 加熱在家庭中調理並保存在室溫、冷藏的食品。 按1次	自動調理 2冷凍品溫熱 解凍加熱在家庭中調理，並冷凍保存的食品。 按2次
白飯類	**白飯・飯糰** 想要快速溫熱時用 1溫熱 強弱調節 稍弱 來加熱。飯糰裝在盤子上。 **炒飯・肉飯** 加熱後攪拌。	**冷凍白飯・飯糰** 將捏成四角型的白飯放在平坦的盤子上。有2個以上的時候拿捏相同的份量，置於盤中央。 **冷凍炒飯・肉飯** 打散放入盤中。加熱後攪拌。
麵類	**義大利麵・炒麵** 放入盤中。加熱後攪拌。	**冷凍義大利麵・炒麵** 放入盤中。加熱後攪拌。
燒烤食品	**烤魚** 可能會有飛散的情況，請蓋上蓋子。	——
燒烤食品	**漢堡排** 醬汁可能會飛散，請於加熱後再淋上。 **烤雞・烤肉** 排在盤中。塗上醬料後再加熱。	**冷凍漢堡排** 放在盤中。加熱後，翻過來放置一段時間。
油炸類食品	**天婦羅・油炸食品・可樂餅** 排在盤中。因蝦子或墨魚可能會飛散出來，需蓋上蓋子。份量少的時候強弱調節 調成 稍弱 或者 弱。	**冷凍天婦羅・油炸食品・可樂餅** 排在盤中。強弱調節 調成 稍弱 或者 弱。擔心太油時，可在加熱後，以紙巾吸油。
熱炒食品	**炒青菜・咕咾肉・八寶菜** 放入容器中。炒青菜太乾燥的情況時，加入奶油或沙拉油。加熱後再攪拌。	**冷凍八寶菜・肉丸子** 放入容器中。加熱後攪拌。
燉煮食品	**燉煮青菜・關東煮（將蛋取出）** 放入容器中，淋上燉煮的湯。	——
燉煮食品	**燉煮魚類** 放入容器，淋上燉煮的湯。燉煮魚類的魚肉可能會飛散，所以使用較深的盤子，並蓋上蓋子。	——
蒸煮食品	**燒賣** 以間隔方式排在盤中，加入水分後加熱。燒賣有點乾燥的話，可先過水。	**冷凍燒賣** 先過水再將其排在盤中。加熱後馬上掀開保鮮膜。
湯類	**咖哩・燉菜** 蝦子、墨魚或一整顆的蘑菇可能會飛散出來。（一整顆的蘑菇要事先撈出，加熱後再加入）強弱調節 調成 稍強 或 強。 **味噌湯・清湯** 切勿使用漆器或塑膠製的容器。使用陶瓷器或耐熱的容器。強弱調節 調成 稍強 或 強。	**冷凍咖哩・燉菜** 放入容器，蓋上蓋子。如不用保鮮蓋而用保鮮膜的話，蓋的時候不要包得太緊，強弱調節 調成 稍強 或 強。加熱後，將結塊的地方打散，攪拌。

自動調理 自動調理只要按一個鍵就可起動溫熱

同時溫熱不同的兩道菜(冷藏或常溫的食品)



準備 兩道菜間要有間隔並擺放在底盤上，然後關閉爐門。

1 按下 溫熱起動

轉動 決定 以喜好來調節出想要的強弱
（須在加熱時間顯示前設定。）

結束聲響起後取出食品。
箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

同時溫熱不同的2道菜（冷凍或常溫的食品）的秘訣

●**可溫熱食品**
冷藏或者常溫的食品。

●**食品的份量**
・一道菜的份量約100～300g。
・兩道菜的份量要幾乎相同。
兩道菜份量的比例，相對於一方的份量，另一方約0.7～1.3倍。
（例子:白飯150g與菜100～200g）
（除了這樣的份量，其他無法自動調理。請用手動調理邊確認食品情況邊加熱。）

●**容器的大小**
使用大小、重量與食品份量相應的容器。
兩道菜皆使用差不多大小、重量的容器。

●**善用強弱**
依據食品，有的必須蓋上保鮮膜等覆蓋物，才可防止飛散並加熱到適當溫度。
・澆上醬料、醬汁、燉煮的湯的食品
・咖哩、燉菜等等濃稠的食品
・生奶油、奶油等油脂較多的食品
・鹽分較多的湯、味噌湯等等難加熱的食品

表面太乾燥時，如想讓表面柔軟可噴撒水或溫酒。

咖哩、燉菜、炒青菜等，加熱後要攪攪拌勻。

依食品種類或保存狀態（常溫．冷藏）靈活運用強弱調節。 →P.23

以下的情況無法順利加熱

●**冷凍保存的食品**
一道一道用自動調理的 2冷凍品溫熱 來加熱。
●**不適合兩道同時溫熱的組合的例子**
・鹽分較多的食品與糖分較多食品
（例子:湯與加了砂糖的咖啡）
・水分多的食品與水分少的食品
（例子:燉菜與麵包）
請用手動調理邊確認食物情況邊加熱。 →P.38

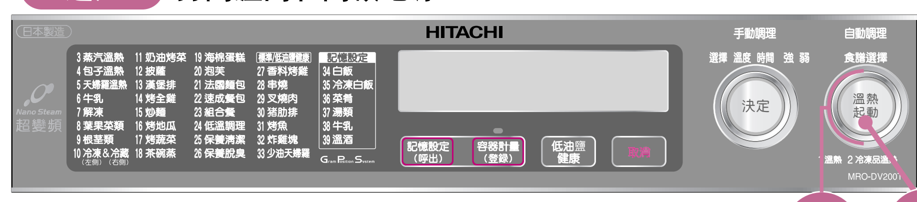
●**牛乳、咖啡之類的飲料，不可與其他食品同時溫熱。**
請選 6牛乳 用自動調理各自加熱。

●**自動調理無法加熱的食品，不可同時加熱。**
→P.22

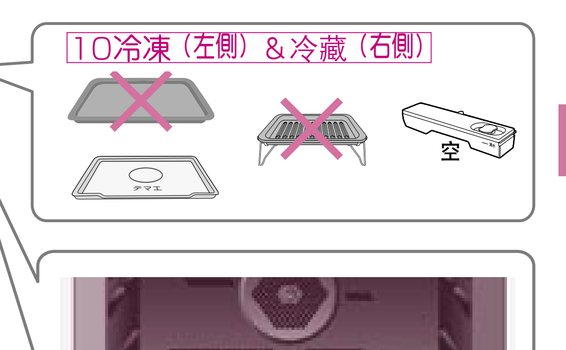
自動調理 用自動調理來加熱

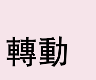
不同的兩道菜(冷凍與冷藏)同時加熱

通知 打開爐門和開啟電源。



準備 底盤的左側放冷凍食品、右側放冷藏食品，放置時要兩者之間要有間隔，然後關閉爐門。

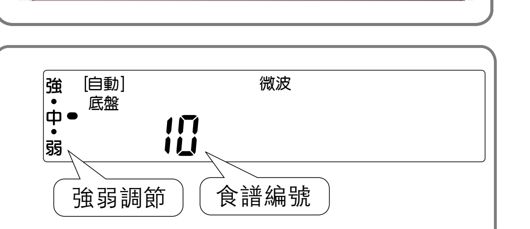


1 轉動  選擇食譜編號



轉動 決定 以喜好來調節出想要的強弱





2 按下 溫熱起動



結束聲響起後取出食品。
箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

自動調理 10 冷凍(左側)&冷藏(右側) 的秘訣

●**依食品的種類的不同，放置位置會不同。**
冷凍白飯或冷凍調理食品加熱時放在左側。
冷藏保存的調理食品或冷藏食品加熱時放在右側。（冷凍的食品與常溫的食品一起加熱的話，常溫的食品會過熱，無法善用加熱。）
●**食品的份量** →P.24
●**加熱食品**
加熱冷藏食品、冷凍調理食品的漢堡排或烤飯糰等等的燒烤食品、油炸類食品、油炸食品。
●**容器的大小** →P.24
●**為了善用強弱** →P.24

●**自動調理無法溫熱的食品不可同時溫熱。**
請用手動調理邊確認食品情況邊溫熱。 →P.22
●**牛乳、咖啡之類的飲料，不可與其他食品同時溫熱。**
請選 6牛乳 用自動調理各自加熱。

食品表面太乾燥時，如想讓表面柔軟可噴撒水或溫酒。
咖哩、燉菜、炒青菜等等，加熱後需均勻攪拌。

自動調理 温熱

以蒸汽讓菜餚變軟變溫熱、飲料溫熱

通知 打開爐門和開啟電源。



準備 將食品和食譜的附屬品放入，關閉爐門

3蒸汽溫熱 滿水
4包子溫熱 5天婦羅溫熱 滿水
6牛乳 空

1 轉動 選擇想要的食譜編號



轉動 以喜好來調節出想要的強弱



※記憶 6牛乳 強弱調節的設定。

強弱調節　食譜編號

2 按下



結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

※使用後，讓加水槽淨空。

※調理後，請以抹布等等仔細擦掉箱內或爐門的水滴。
➔P.50

溫熱食品的種類	自動調理	溫熱的份量
冷的白飯	3蒸汽溫熱	1杯(約150g)
燒賣或炒麵等等	3蒸汽溫熱	(100～500g)
包子	4包子溫熱	100～400(冷藏)
天婦羅或者油炸食品	5天婦羅溫熱	(100～500g)

自動調理 3 蒸汽溫熱 的秘訣

以蒸汽包起來讓它變軟、溫熱。

- 不需要用保鮮膜等等覆蓋。
  一邊以蒸汽防止食品乾燥，
  一邊讓它濕潤變軟、溫熱。
- 放入陶磁器或耐熱性的玻璃容器加熱。
- 比 1溫熱 所花的加熱時間更長。
- 從冷藏室拿出來的食物，以強弱調節 稍強 的加熱。
- 調理完成的冷凍食品無法溫熱得很好。
  請使用 2冷凍品溫熱。
- 冷凍的白飯或冷凍的菜餚無法溫熱得很好。
  請使用 2冷凍品溫熱。➔P.23

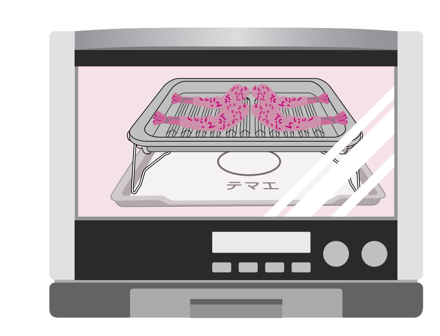
自動調理 4 包子溫熱 的秘訣

- 以 4包子溫熱 一次溫熱的份量是
  市售的包子，冷藏的是100～400g、冷凍的是100～200g。
  1個80～90g的包子2～4個、110～150g的包子1～2個以內可以溫熱。
- 冷凍的包子以強弱調節 稍強 或 強
  根據食品製造商、保存狀態或形狀的不同，也會有無法加熱得很好的情況。善用強弱調節，分別加以使用。
- 豆沙包
  以強弱調節 稍弱 或者 弱。
  冷凍的豆沙包以 稍弱 或 中。
- 使用燒烤盤。
  不需要用保鮮膜等等覆蓋。
- 底面有附紙的直接
  附著紙直接放上燒烤盤加熱。
- 加熱不足的時候
  換到陶磁器或耐熱性的玻璃容器，以手動調理 蒸汽 微波 注意食物情況加以溫熱。
- 手工的包子以自動調理無法溫熱得很好。
  參照速成肉包 ➔P.86
- 想要作得更軟和更好的時候
  在表面噴霧水、或是過水之後再加熱。

自動調理 5 天婦羅溫熱 的秘訣

將冷的天婦羅或油炸食品溫熱得很平整且酥脆。

- 冷凍的油炸類食品無法溫熱得很好。
- 100g以下無法溫熱。
  是否為100g以上，邊看放在烤盤上以 奈米蒸汽 熱風烘烤 180℃ 的情況，邊加熱。 ➔P.45
- 天婦羅等等加熱後底面黏住時，以紙巾等等去除油分。
- 1次可以溫熱的份量為100～500g。



自動調理 6 牛乳 的秘訣

- 1次可以溫熱的份量為1～4杯。

飲料的種類	1杯分的份量
牛乳	200mL(冷藏)
咖啡	150mL
水	180mL
茶	180mL

- 容器的7～8分為適量。
  因為也會有相對於容器只放入少量(½量以下)，和由加熱室取出之後突然由於沸騰而飛散，會有造成燒燙傷的情況，因此以手動調理加熱。➔P.39·49
- 2個以上的情況，放在靠底盤的中央之處。
- 以牛乳瓶無法加熱。
- 使用由冷藏室拿出來的牛乳。
- 溫酒的秘訣在 ➔P.127

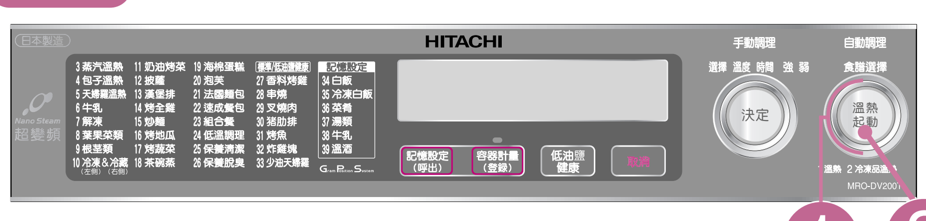




自動調理 無預熱以食譜進行調理

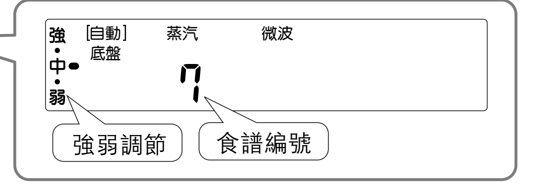
7解凍~9根莖類、11奶油烤菜、13漢堡排~16烤地瓜、18茶碗蒸、19海棉蛋糕、22速成餐包~33少油天婦羅

通知 打開爐門和開啟電源。



準備 將食品和食譜的附屬品放入，關閉爐門 ➔P.20、21

1 轉動  選擇想要的食譜編號



轉動  以喜好來調節出想要的強弱

2 按下 



結束聲響起後取出食品

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

※使用後，讓加水槽淨空。

有關 27香料烤雞 ~ 33少油天婦羅
選擇標準行程與低油鹽健康行程。

●標準行程(標準)
有效地使用微波、熱風烘烤、蒸汽等等複數的加熱方法，為了在調理時脫去油脂．鹽分，經濟又標準的自動調理。

●低油鹽健康行程
以奈米蒸汽（高熱水蒸氣）加熱，與標準行程相比較，更能在調理時脫去油脂．鹽分。 ➔P.33

● 7解凍 ~ 9根莖類 在調理後，請將附著在箱內或底盤的水滴，用抹布等等仔細擦掉。

調理後的加熱室的油污

請參照 ➔P.51「發現臭味時」，以 26保養脫臭 加熱。

自動調理 7解凍 的秘訣

●將在冷凍室冷凍的肉類或魚類解凍。（使用在剛從冷凍室拿出來冷凍得硬梆梆的食品。）

●一次可以解凍的份量為100～1,000g。
如果份量太多的話，會發出"嗶、嗶、嗶"的聲音，顯示部分會顯示「E03」，無法解凍。

●解凍時沒有在加水槽加水，或中途有「加水」顯示而在亮燈的狀態進行解凍的話，會發生過分解凍的情況。

●請在加熱室冷卻之後，再使用。
加熱室或底盤變熱的時候，會發生保麗龍的托盤溶化，或過分加熱的情況。請在充分冷卻之後，再使用。

●保麗龍的托盤，除了生的食品的解凍以外，請不要使用。

●形狀、厚度不均一的食品，使用鋁箔解凍
形狀、厚度不均一的食品，在細的地方或薄的地方會捲起來。大的成塊的食品周邊（側面）會捲起來。前端或尾端的部分，因為會比較早容易變熱，所以如果用鋁箔緊緊地捲起來解凍的話，可以防止變色或煮爛。
鋁箔如果接觸到加熱室牆面、爐門視屏窗的話，會發出火花(閃光)，底盤或爐門視屏窗會有破裂的危險。



●直接放在保麗龍製的托盤上解凍
卸下保鮮膜等等的包裝，放在底盤的中央加以解凍。請勿使用有重量會讓分量誤判的陶磁器或耐熱性的盤子等物品。沒有托盤的情況時，在底盤鋪上熱風烘烤用紙或紙巾加以解凍。

●解凍後保持原狀放置一下子，讓它自然解凍。

以下的情況，以手動調理，視中途的情況加以解凍。 ➔P.38

● 調理好的冷凍食品或冷凍青菜

解凍的標準為200g、4～5分鐘。

以 微波 200W 加熱。

● 份量為100g以下的情況時
● 零散的冷凍食品
● 解凍不完全的時候
● －20℃以下的冷凍食品（以自動調理加熱不足的情況時）
冷凍保存溫度以－18℃為基準。
以 微波 100W 加熱。

100g以下

● 半解凍的食品

半解凍的部分

以 微波 100W 或者 微波 200W 加熱。

自動調理 7解凍 的靈活運用

生魚片解凍之後，直接生食的情況時: 7解凍 強弱調節 弱



因為是讓食品的中間、保持一點冷凍狀態的強弱，以菜刀很容易俐落地切斷，端上餐桌時正好吃。

肉類或魚類解凍之後，馬上調理的情況時: 7解凍



薄片肉類，解凍之後用兩手用力加以彎曲。
絞肉類或肉塊類配合強弱調節 稍強 加以解凍。

善用冷凍保存（冰凍）的秘訣

●將新鮮的食材
以1次分（200～300g）分裝、厚度為2～3cm，不要壓得太薄、以平坦的形狀裝好。

●以保鮮膜等緊緊地密封起來。

●魚類的準備
取出魚類的魚鱗、魚鰓和內臟，用鹽水清洗，擦掉水分，一條一條分別冷凍。

厚度2～3cm

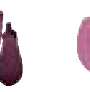
●拿掉葉蘭等的裝飾或鋪著的東西。

自動調理 8 葉果菜類 9 根莖類 的秘訣

可以加熱的份量 8葉果菜類 為100～500g、9根莖類 為100～1000g。

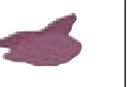
8葉果菜類

葉菜  
菠菜、油菜等等食用葉子的青菜

果菜  
茄子、南瓜等等食用果實或種子的青菜

花菜 
花椰菜、球花甘藍等等食用花瓣或花蕾的青菜

9根莖類

根莖類  
馬鈴薯、地瓜等食用生長在地下的根莖或根



注意



（火災的原因）
- 份量在100g以下的時候，請不要以自動調理。

邊以 微波 500W 注意食物情況邊加熱。
→P.38
- 加熱時請不要以料理用紙等等的紙類包住。

以保鮮膜包住放在底盤的中央
同時對好幾個馬鈴薯等加熱的時候，將中央切開以保鮮膜包住加熱。



自動調理 以有預熱的食譜進行調理

17 烤蔬菜

通知 打開爐門和開啟電源。



準備 將空的底盤放到上段，關閉爐門



1 轉動  選擇想要的食譜編號

轉動  以喜好來調節出想要的強弱

強弱調節　食譜編號

2 按下  （開始預熱）

■預熱中，為了省電的關係，會將箱內燈熄滅。預熱中想要看看加熱室的情況的時候，按  按鈕的話，大約經過5秒，箱內燈會點亮。

 預熱結束聲響起，預熱結束後，打開爐門將食品放在底盤，安置於上段。

3 按下 


 結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。
※使用後，讓加水槽淨空。

注意



因為底盤的拿出放入，會有造成燒燙傷的危險，使用厚的乾抹布或現有的用於熱風烘烤的手套。

- 取出的底盤，請不要放在不耐熱的場所。放在打開的爐門上。
- 請注意不要讓小孩子或幼兒碰到。
- 有破洞的熱風烘烤用手套，或被水弄濕的抹布請不要使用。

自動調理 以有預熱的食譜進行調理

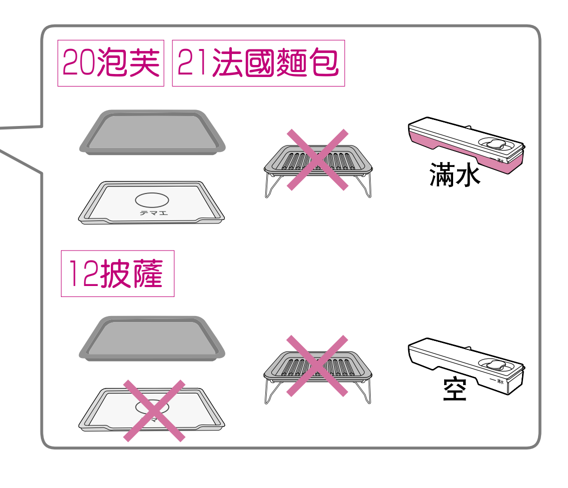
12披薩 20泡芙 21法國麵包

通知 打開爐門和開啟電源。



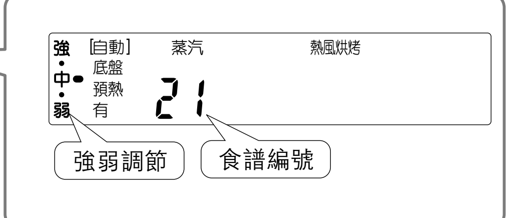
準備 將底盤安置於加熱室底面，關閉爐門

※12披薩，卸下底盤，將烤盤安置於上段，關閉爐門。



1 轉動  選擇想要的食譜編號

轉動  以喜好來調節出想要的強弱



2 按下 （開始預熱）

■預熱中，為了省電的關係，會將箱內燈熄滅。預熱中想要看看加熱室的情況的時候，按 按鈕的話，大約經過5秒，箱內燈會點亮。

預熱結束聲響起，預熱結束後，打開爐門，放著食品的烤盤 12披薩 放入上段、20泡芙 21法國麵包 放入中段。

3 按下 

結束聲響起後取出食品

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

※使用後，讓加水淨空。

⚠注意



因為烤盤的拿出放入，會有造成燒燙傷的危險，使用厚的乾抹布或現有的用於熱風烘烤的手套。

- 取出的烤盤，請不要放在不耐熱的場所。放在打開的爐門上。
- 請注意不要讓小孩子或幼兒碰到。
- 有破洞的熱風烘烤用手套，或被水弄濕的抹布請不要使用。

自動調理 以低油鹽健康進行調理

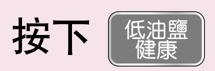
以奈米蒸汽（高熱水蒸氣）加熱，更能在調理時脫去多餘的油脂・鹽分。

低油鹽健康（27香料烤雞 ～ 33少油天婦羅）

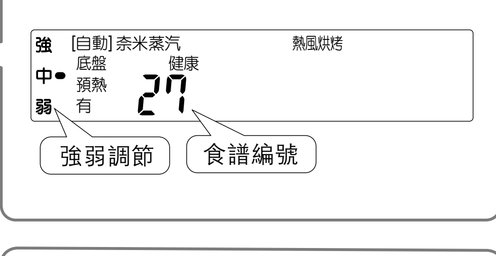
通知 打開爐門和開啟電源。



準備 將底盤安置在加熱室底面，在加水槽加水，關閉爐門

1 按下 

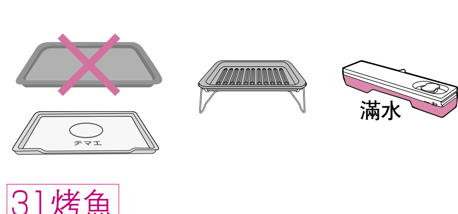
2 轉動  選擇想要的食譜編號



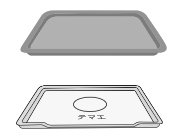


轉動  以喜好來調節出想要的強弱

27香料烤雞 ～ 30豬肋排 32炸雞塊 33少油天婦羅



31烤魚





3 按下 （開始預熱）

■預熱中，為了省電的關係，會將箱內燈熄滅。預熱中想要看看加熱室的情況的時候，按  按鈕的話，大約經過5秒，箱內燈會點亮。

預熱結束聲響起，預熱結束後，打開爐門，將放著食品的附屬品放入。

4 按下 

結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

※使用後，讓加水槽淨空。

調理後的加熱室的油污

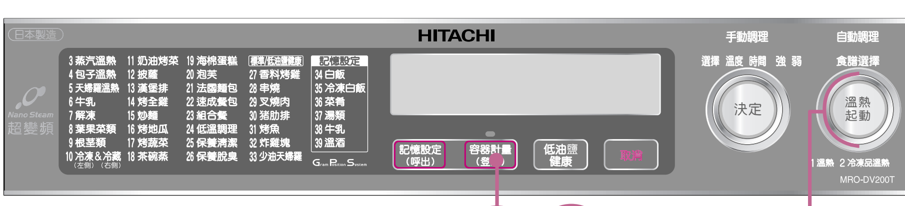
請參照 → P.51「發現臭味時」，以 26保養脫臭 加熱。

記憶設定温熱 (34白飯～39溫酒)

記憶設定温熱，為依自己喜好的温熱機能。為了依喜好的強弱，請照使用方法進行以下的操作步驟。

登録現有的容器的重量

通知　打開爐門和開啟電源。





① ③　②

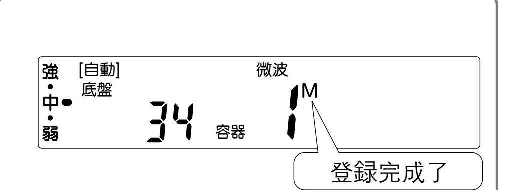
準備　將想要登録的空的容器放到箱内，關閉爐門

34白飯 ～ 39溫酒　空

1　例子: 將使用在温熱白飯的容器編號登録為「1」

按下 容器計量(登録)

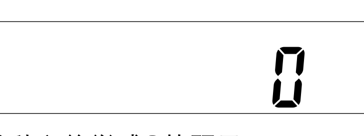
2　轉動 自動調理 食譜選擇 温熱起動　選擇想要選的食譜編號與容器編號



3　按下 容器計量(登録)



約6秒之後，響起嗶的聲音的話，容器的計量結束，顯示部分顯示「M」數秒之後，變成「0」的顯示，登録結束。



0

※數秒之後變成0的顯示。

- 相同的食譜編號的容器編號中，如果登録別的容器，則上一次的登録内容消失。
- 即使是拔掉插著的插頭的時候，或停電的情況也會記憶。
- 按下 記憶設定(呼出) 3秒鐘，則可以消除登録的内容。

可以登録的食譜與容器編號

食譜編號	容器編號
34 白飯	1～4
35 冷凍白飯	1～2
36 菜肴	1～4
37 湯類	1～4
38 牛乳	1～4
39 溫酒	1～2

不進行容器計量而温熱的情況，以事先登録的標準的容器之重量，計算加熱時間。

- 以 34白飯 為例來說，1～4各有1種，總計可以登録4種的容器。
- 從 34白飯 ～ 39溫酒，可以登録20種的容器。

使用登録的容器温熱食品

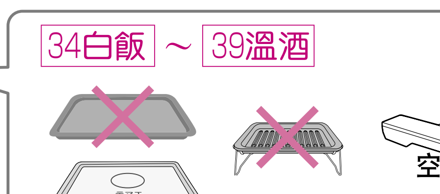
通知　打開爐門和開啟電源。



① ② ③

※食品的份量對1個容器編號，1人分(1次分)為適量。

準備　將食品放入登録的容器，置於箱内，關閉爐門

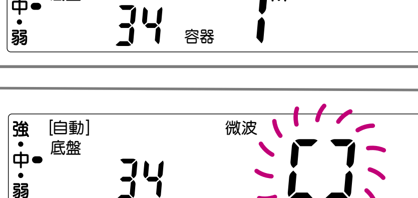


1　按下 記憶設定(呼出)

2　轉動 自動調理 食譜選擇 温熱起動　選擇登録的食譜編號與容器編號



温熱白飯的情況



轉動 手動調理 選擇 溫度 時間 強 弱 決定　以喜好來調節出想要的強弱



3　按下 自動調理 食譜選擇 温熱起動



※標準的重量約顯示3秒鐘。

結束聲響起後取出食品。

箱内燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

●記憶強弱調節的設定。



食譜	食品的份量	食品的温度	温熱的秘訣	食譜	食品的份量	食品的温度	温熱的秘訣
34白飯	100～300g	常温	→P.23	37 湯類	100～300g	常温	→P.23
35冷凍白飯	100～300g	冷凍	→P.23	38 牛乳	100～400mL	冷藏	→P.27
36菜肴	100～800g	冷藏	→P.23	39 溫酒	100～300mL	常温	→P.127

※ 常温以約20℃、冷藏以約0℃～約5℃、冷凍以約−18℃為基準。　※ 上表的份量，為1人分。
※ 冷藏的白飯、常溫的菜餚以 1溫熱 加熱。
※ 冷藏的湯類、常溫的牛乳、冷藏的溫酒，邊注意食物情況邊以手動調理加熱。 →P.39·49

如果是大小、形狀的程度相同的話，也可以同時登録2個容器、加以使用。

●如果容器的大小、形狀不同的話，會造成加熱不均匀。
●食品的種類、份量也請放一樣。
●食品的份量以上表的2倍為標準。
不過，36菜餚 請在1000g、38牛乳 39溫酒 請在500mL以下。
●食品的放置方法，請靠底盤中央、加以並列。(參照右圖)
●根據食品的種類或份量，左邊右邊的強弱會有若干的不同。



3個以上無法正確同時登録、加以使用。(加熱不均匀，無法善用温熱功能)

不進行現有的容器的重量的登録，就進行温熱

不進行現有的容器的重量的登録，就進行計量，可以對白飯或菜餚等施以喜好的強弱。

通知　打開爐門和開啟電源。



準備　將空的容器，置入箱內，關閉爐門

34白飯 ～ 39溫酒

空

1　按下 記憶設定（呼出）

2　轉動 自動調理 食譜選擇 溫熱起動　選擇想要選的食譜編號與容器「-」

以不登録的容器進行 34白飯 溫熱的情況

食譜編號　不登録容器的情況

3　按下 容器計量（登録）

約6秒之後，響起嗶的聲音的話，容器的計量結束。

打開爐門，在計量的容器放入食品，關閉爐門

轉動 手動調理 決定　以喜好來調節出想要的強弱

4　按下 自動調理 食譜選擇 溫熱起動

※標準的重量約顯示3秒鐘。





結束聲響起後取出食品。

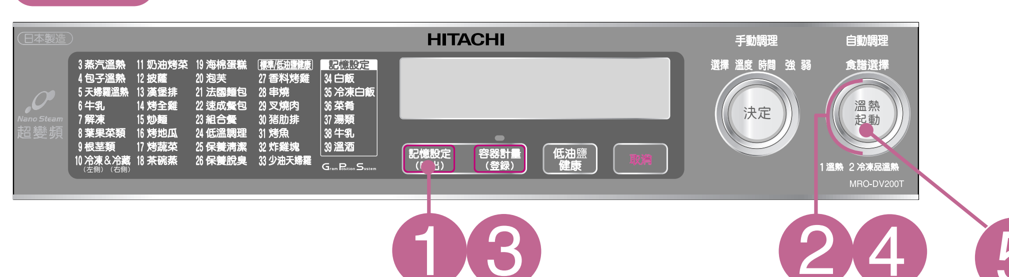
箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

不登録容器的情況，強弱設定不會記憶。

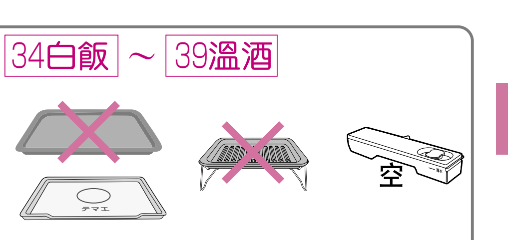
在有登録的容器放入别的食譜的食品，加以温熱

登録在 36菜餚 用的盤子，使用盛入白飯以 34白飯 溫熱的情況等。

通知　打開爐門和開啟電源。



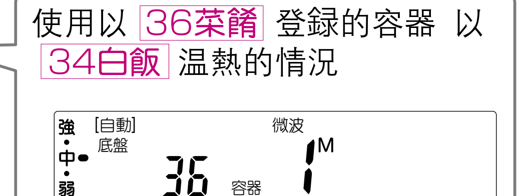
準備　在有登録的食譜的容器，放入别的食品，置於箱內，關閉爐門



1　按下 記憶設定（呼出）

2　轉動 自動調理 食譜選擇 溫熱起動　選擇登録的食譜編號與容器編號

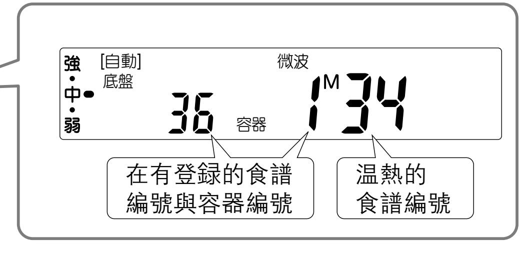
使用以 36菜餚 登録的容器 以 34白飯 溫熱的情況



3　按下 記憶設定（呼出）

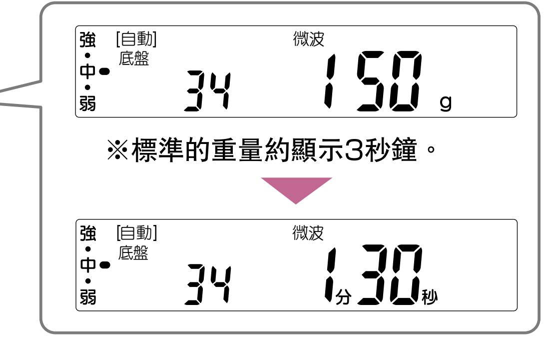


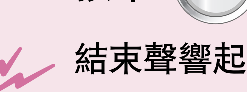
4　轉動 自動調理 食譜選擇 溫熱起動　選擇溫熱的食譜編號



轉動 手動調理 決定　以喜好來調節出想要的強弱

5　按下 自動調理 食譜選擇 溫熱起動







結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

強弱設定不會記憶。

手動調理 使用微波

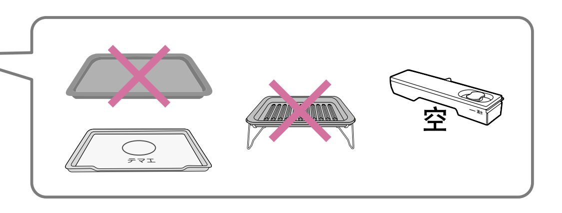
將食品以一定的瓦特數加熱

說明 700W 600W 500W 200W 100W 的操作方法。蒸汽 微波 發酵 的操作方法請參照 ➔P.46。



通知 打開爐門和開啟電源。

準備 放入食品的容器或盤子，要放在底盤的中央，關閉爐門

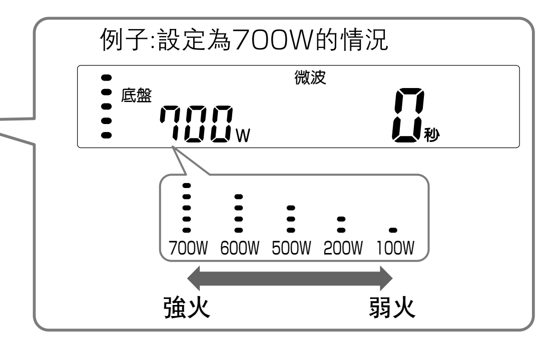


1 選擇「微波」，選擇輸出(W)，決定



加熱方法選擇

依「微波700W」▶「微波600W」▶「微波500W」▶「微波200W」▶「微波100W」「熱風烘烤」▶「燒烤」▶「蒸汽微波」▶「蒸汽熱風烘烤」▶「蒸汽燒烤」▶「奈米蒸汽熱風烘烤」▶「奈米蒸汽燒烤」▶「微波700W」的順序顯示。



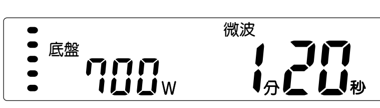
2 設定加熱時間



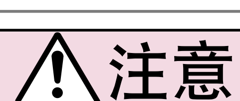
700W 由10秒到5分鐘，以10秒為單位，由5分鐘到10分鐘，以30秒為單位（最長10分鐘）

600W 500W 由10秒到5分鐘，以10秒為單位，由5分鐘到20分鐘，以30秒為單位（最長20分鐘）

200W 100W 由1分鐘到30分鐘，以1分鐘為單位，由30分鐘到60分鐘，以2分鐘為單位，由60分鐘到90分鐘，以5分鐘為單位，可以進行以上的設定。（最長90分鐘）



3 按下



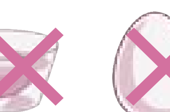
結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

⚠注意



無法以微波加熱進行加熱。（有破裂的危險）


生蛋


白煮蛋


蛋黃或荷包蛋

※對蛋加熱的情況時，蛋打開後再加熱

加熱時間的確定方法

●即使相同的份量，也會因食品種類的不同，調理時間會有異。
食品每100g以 微波 700W 的加熱時間為標準

食品的種類		由生的加以調理	溫熱	食品的種類	由生的加以調理	溫熱
青菜類	葉果菜類	1分鐘～1分鐘30秒	50秒～1分鐘	麵類	———	50秒～1分鐘
	根莖類	1分鐘30秒～1分鐘50秒	50秒～1分鐘	湯類（味噌湯・湯等等）	———	1分鐘30秒～1分鐘50秒
魚類和貝類		1分鐘30秒～1分鐘50秒	50秒～1分鐘	飲料（溫酒・牛乳等等）	———	30秒～50秒
肉類		1分鐘50秒～2分鐘20秒	1分鐘～1分鐘20秒	麵包・包子	———	20秒～40秒
白飯類		———	30秒～50秒	蛋糕	50秒～1分鐘	———

※ 以 微波 500W 加熱的情況時，以約1.3倍的加熱時間。（標準溫度20℃的時候）

● 微波 1000W 無法進行手動調理的設定
以 微波 700W 加熱。

●大致上與食品的份量成比例
份量如果加倍，則時間也加倍;如果半減，則時間也半減。

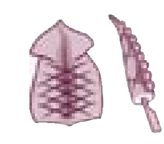
●根據食品加熱前的溫度，也會有不同
即使是相同的食品，如果從冷藏室或冷凍室拿出來的情況時，較花使用的加熱時間。
相對於標準溫度（20℃的時候），冷藏以約1.3倍、冷凍以約2.3倍為標準。
另外，夏天與冬天加熱時間多少會有不同。

●根據使用容器，也會有不同
根據容器的材質、大小或形狀，加熱時間也多少會有不同。

●加熱少量的食品（100g以下）的情況
以 微波 500W 將加熱時間設定為20秒～50秒，邊注意食物情況邊加熱。特別是切成小塊的紅蘿蔔等等青菜，少量(100g以下)的時候會有乾燥，或發出火花（閃光）燒焦的情況出現。多撒一些水、以保鮮膜包起來，或加入佔滿盤子等、幾乎浸滿的水，以保鮮膜覆蓋，進行加熱。

進行事前準備 防止迸開或飛散。

●墨魚或章魚在表面畫上切痕
※以 微波 200W 節制加熱時間。

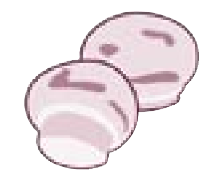


●付殼的栗子或銀杏



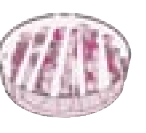
※畫上切痕或裂紋，直接加熱。

●洋蘑菇對半切

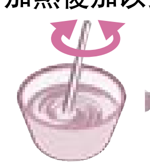


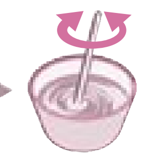
●羊栖菜
※以 微波 200W 節制加熱時間。

●小方塊青菜(紅蘿蔔等等)
※如果是100g以上，撒上水，加上保鮮膜，以 微波 500W 加熱。



●有勾芡的食品等等，裝多些、加熱前和加熱後加以攪拌



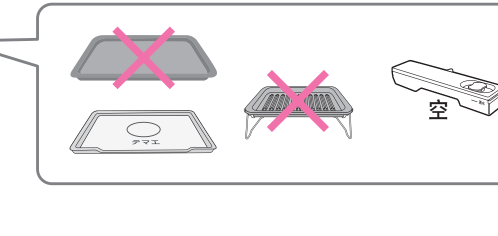


手動調理 使用微波

加熱中途自動地切換瓦特數(輪替加熱)

通知 打開爐門和開啟電源。

準備 放入食品的容器或盤子，要放在底盤的中央，關閉爐門



1 選擇「微波700W」或者「微波600W」或者「微波500W」，決定



例子:設定為700W的情況

2 設定加熱時間，決定



例子:設定為7分鐘的情況

可以設定由10秒到5分鐘，以10秒為單位、由5分鐘到10分鐘(選擇700W)、由5分鐘到20分鐘(選擇600W、500W)，以30秒為單位。

3 再按一次決定



4 選擇「200W」或者「100W」，決定



例子:設定為200W的情況

5 設定加熱時間，起動



例子:設定為30分鐘的情況

可以設定由1到30分鐘，以1分鐘為單位，由30到60分鐘，以2分鐘為單位，由60到90分鐘，以5分鐘為單位。



結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

手動調理 使用燒烤

作出魚類等表面有焦痕的調理

通知 打開爐門和開啟電源。

準備 準備裝食品的附屬品

※配合食品靈活運用附屬品（烤盤、燒烤盤）。

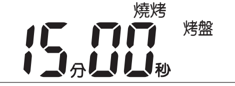


1 選擇「燒烤」決定









加熱方法選擇

依「微波700W」▶「微波600W」▶「微波500W」▶「微波200W」▶「微波100W」「熱風烘烤」▶「燒烤」▶「蒸汽微波」▶「蒸汽熱風烘烤」▶「蒸汽燒烤」▶「奈米蒸汽熱風烘烤」▶「奈米蒸汽燒烤」▶「微波700W」的順序顯示。

2 設定加熱時間，起動

例子:設定為15分鐘的情況

可以設定由1到30分鐘，以1分鐘為單位，由30到40分鐘，以2分鐘為單位。



結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

※40分鐘以上時，請追加加熱的剩餘時間。

●調理後加熱室的油污，請參 P.51「擔心異味時」，以 26保養脫臭 加熱。

⚠注意

取出變熱的燒烤盤、底盤或烤盤，使用厚的、乾的抹布，或現有的熱風烘烤用手套加以取出。
(有燙傷的危險。)

善用 燒烤 的使用方法

靈活運用烤盤與燒烤盤

吐司擺入烤盤，放入上段烤。P.107
魚類擺入烤盤，放入上段烤。
串燒、烤雞肉串擺入燒烤盤，放到底盤烤。

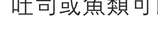
中途翻面之後，再繼續烤

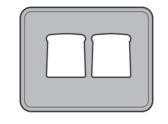
單面先烤後，再翻面，再繼續烤魚等裝盤時要朝上的一面擺入下面烤，中途翻面之後，再繼續烤。

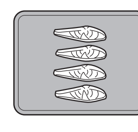
擺入的方法

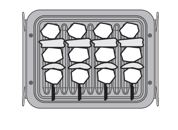
吐司或魚類可以放在烤盤。

串燒、烤雞肉串可以放在燒烤盤。









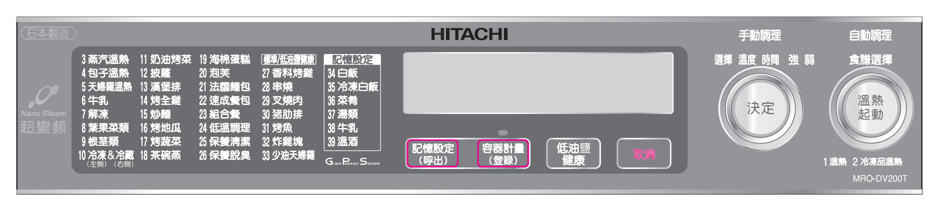
為了調節食品的燒烤的色澤，可以在加熱中途改變加熱時間。

■ 燒烤加熱中，改變加熱時間的時候，轉動手動調理刻度盤的話，則可以以1分鐘為單位作增減。但是，設定最長加熱時間(40分鐘)的情況，無法追加加熱時間。另外，剩餘時間顯示在1分鐘以下的情況時，無法減少加熱時間。

※吐司較為費時。不能用在烤年糕和烤圓形的魚類。

手動調理 使用熱風烘烤

有預熱的使用方法(烤盤1層/2層)



通知 打開爐門和開啟電源。

準備 卸下底盤
準備裝上食品的附屬品



1 選擇「熱風烘烤」，決定
轉動 ▶ 按下

加熱方法選擇
依「微波700W」▶「微波600W」▶「微波500W」▶「微波200W」▶「微波100W」「熱風烘烤」▶「燒烤」▶「蒸汽微波」▶「蒸汽熱風烘烤」▶「蒸汽燒烤」▶「奈米蒸汽熱風烘烤」▶「奈米蒸汽燒烤」▶「微波700W」的順序顯示。

2 選擇預熱「有・無」，決定
轉動 ▶ 按下

預熱「有・無」選擇
以預熱「有」◀ ▶ 預熱「無」顯示。

例子:設定預熱「有」的情況

3 選擇「2層・1層」，決定
轉動 ▶ 按下

「2層・1層」選擇
以「2層」◀ ▶「1層」顯示。

例子:設定為2層的情況

4 選擇溫度，決定
轉動 ▶ 按下

可以設定由100℃到250℃(以10℃為間隔)、300℃。

例子:設定為200℃的情況

5 設定加熱時間，起動(開始預熱)
轉動 ▶ 按下

可以設定由1到30分鐘，以1分鐘為單位，
由30到60分鐘，以2分鐘為單位，
由60到90分鐘，以5分鐘為單位。

例子:設定為30分鐘的情況

■預熱中，為了省電的關係，會將箱內燈熄滅。預熱中想要看看加熱室的情況的時候，按  按鈕的話，大約經過5秒，箱內燈會點亮。

預熱結束聲響起，預熱結束的話，打開爐門放入裝上食品的附屬品。

■預熱結束，直接放置的話，則持續10分鐘的預熱之後，會進行設定時間的加熱。

6 按下 

結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

300℃的運轉時間約5分鐘。之後自動地切換成250℃。

加熱的要點

為了調節食品燒烤的色澤，可以在加熱中途改變溫度和加熱時間。

■按下手動調理刻度盤的「決定」，則「溫度」與「時間」的文字交叉亮燈
■改變溫度的時候，在「溫度」的文字亮燈的狀態，轉動手動調理刻度盤的話，則可以10℃為單位作增減。
■改變加熱時間的時候，在「時間」的文字亮燈的狀態，轉動手動調理刻度盤的話，則可以1分鐘為單位作增減。
(預熱中，無法變更加熱時間。要變更時，在預熱結束後變更加熱時間。)
但是，設定最長加熱時間(90分鐘)的情況，無法追加加熱時間。另外，剩餘時間顯示在1分鐘以下的情況時，無法減少加熱時間。

烤盤(1層/2層)，調節熱風烘烤的火力。

2層調節為強火，1層調節為弱火。通常2層調理的時候，設定於2層，1層調理設定於1層。

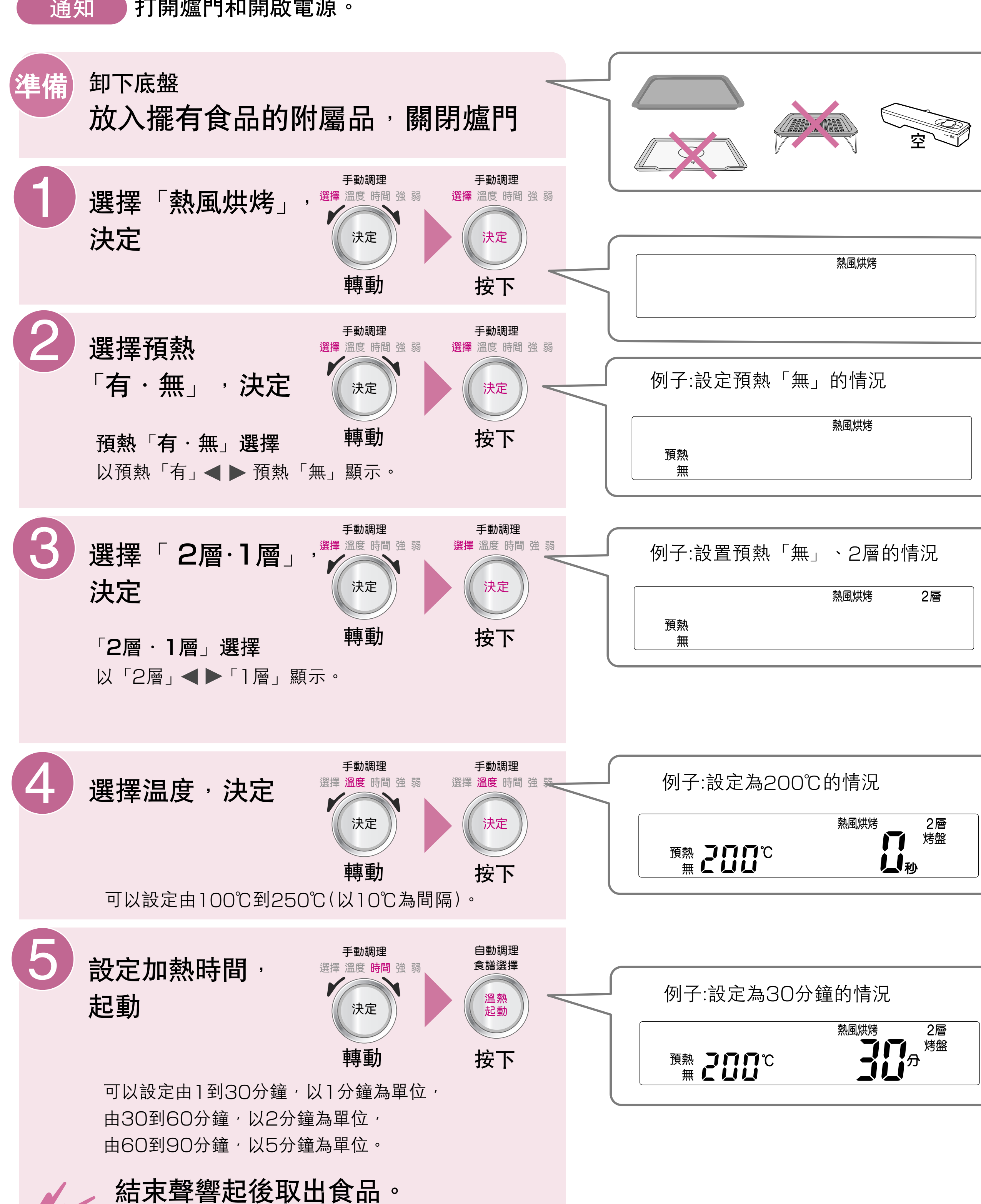
在追加加熱等，不需要預熱的時候

進行 ➔P.44 的無預熱的使用方法。

手動調理 使用熱風烘烤

無預熱的使用方法(烤盤1層/2層)

通知 打開爐門和開啟電源。

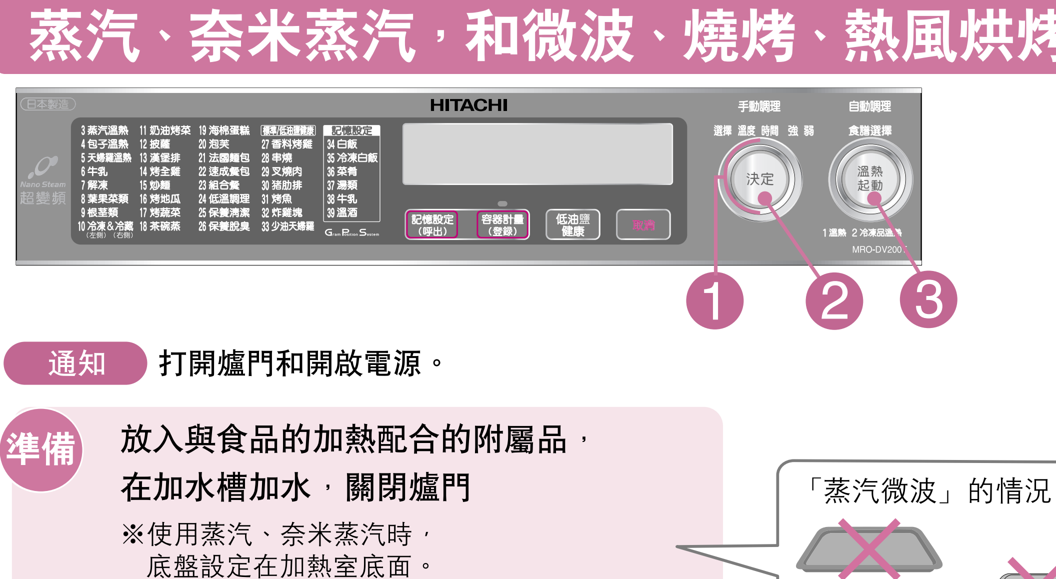


加熱的要點

為了調節食品燒烤的色澤，可以在加熱中途改變溫度和加熱時間。 →P.43

手動調理 使用蒸汽

蒸汽、奈米蒸汽，和微波、燒烤、熱風烘烤的組合



通知 打開爐門和開啟電源。

準備 放入與食品的加熱配合的附屬品，在加水槽加水，關閉爐門

※使用蒸汽、奈米蒸汽時，底盤設定在加熱室底面。



1 選擇想要選的加熱方法，決定

轉動 按下

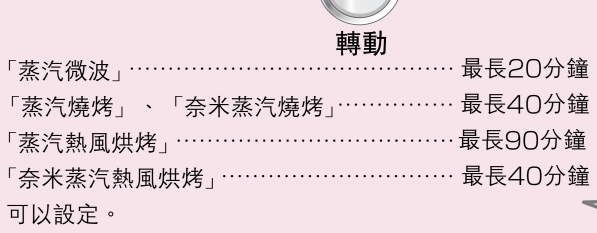
加熱方法選擇

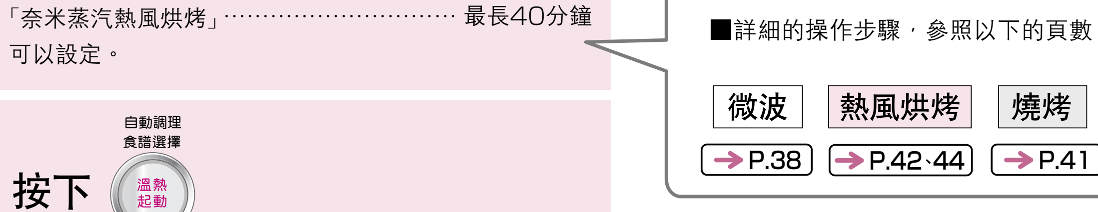
依「微波700W」▶「微波600W」▶「微波500W」▶「微波200W」▶「微波100W」「熱風烘烤」▶「燒烤」▶「蒸汽微波」▶「蒸汽熱風烘烤」▶「蒸汽燒烤」▶「奈米蒸汽熱風烘烤」▶「奈米蒸汽燒烤」▶「微波700W」的順序顯示。

2 設定加熱時間



「蒸汽微波」……最長20分鐘
「蒸汽燒烤」、「奈米蒸汽燒烤」……最長40分鐘
「蒸汽熱風烘烤」……最長90分鐘
「奈米蒸汽熱風烘烤」……最長40分鐘
可以設定。





3 按下



結束聲響起後取出食品。

箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。

※使用後，讓加水槽淨空。

手動調理 使用微波發酵

速成麵包的麵糰等量少的發酵可以迅速完成。

蒸汽微波發酵

通知 打開爐門和開啟電源。

準備 將食品置於底盤的中央，在加水槽加水，關閉爐門

滿水

1 選擇「蒸汽・微波」，決定

轉動 → 按下

蒸汽 微波

2 選擇、決定「蒸汽發酵」

轉動 → 按下

蒸汽發酵選擇
350W ◀▶ 蒸汽發酵

設定、決定想要選擇的強弱

轉動 → 按下

強弱瓦特數選擇 （開始時顯示30W。）
10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W



3 設定加熱時間，起動

轉動 → 按下

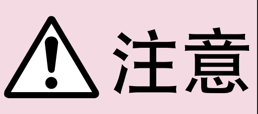
例子:設定為10分鐘的情況

強・中・弱 底盤 發酵 蒸汽 微波 30W 10分00秒

可以設定由1到30分鐘，以1分鐘為單位，
由30到60分鐘，以2分鐘為單位，
由60到90分鐘，以5分鐘為單位。

結束聲響起後取出食品。
箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。
※使用後，讓加水槽淨空。

蒸汽微波發酵的秘訣(1)





⚠注意

加熱室的溫度較低的時候，會有上層加熱器進行加熱的情況。
不要摸爐門、外殼、加熱室與其他周邊的部分。

●使用燒烤盤無法進行 蒸汽 微波 發酵。
會成為造成火花（閃光）的原因。

●不同的食譜發酵溫度會有不同。靈活運用手動調理刻度盤。(參照右表)
蒸汽 微波 發酵 以強弱設定控制發酵溫度。誤設強弱設定值的話，則無法善用強弱。

●市售的料理書籍的發酵，或個人喜好的料理發酵，請以 熱風烘烤 無預熱，邊視溫度設定時配合45℃ ～35℃ (蒸汽 熱風烘烤 發酵) 的情況，邊進行。

蒸汽 微波 發酵 食譜與記載頁數

按鍵	強弱調節	食譜	記載頁數
蒸汽 微波 發酵	中「30W」	速成麵包	→P.108
		全麥麵包 咖哩麵包 速成豆沙麵包	→P.109
		各種披薩	→P.90
	稍弱「20W」	優酪乳	→P.126
	弱「10W」	裏海優酪乳	→P.126

手動調理 使用熱風烘烤發酵

使用奶油小餐包的麵糰等角盤2層，可以發酵。

蒸汽熱風烘烤發酵

通知 打開爐門和開啟電源。

準備 裝上食品放入烤盤，在加水槽加水，關閉爐門

滿水

1 選擇「熱風烘烤」，決定



轉動 → 按下

熱風烘烤

2 選擇預熱「無」、「2層・1層」，分別加以決定

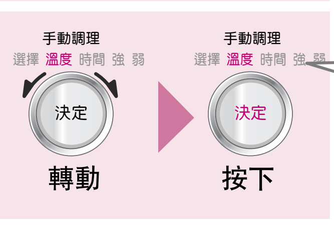
轉動 → 按下

※以預熱「有」，無法設定熱風烘烤蒸汽發酵。

例子:設定於無預熱・1層的情況

預熱 無 熱風烘烤 1層 160℃

3 選擇溫度，決定



轉動 → 按下

例子:設定為40℃的情況

底盤 發酵 蒸汽 熱風烘烤 1層 40℃ 0秒

■發酵溫度可以設定45℃、40℃、35℃三段階。

4 設定加熱時間，起動



轉動 → 按下

例子:設定為50分鐘的情況

底盤 發酵 蒸汽 熱風烘烤 1層 40℃ 50分

可以設定由1到30分鐘，以1分鐘為單位，
由30到60分鐘，以2分鐘為單位，
由60到90分鐘，以5分鐘為單位。

結束聲響起後取出食品。
箱內燈熄滅，顯示出「0」時，加熱結束。
※使用後，讓加水槽淨空。

蒸汽微波發酵的秘訣(2)

記載在料理集的山形麵包、奶油小餐包等一次發酵，以 蒸氣 微波 發酵 進行時・・・・

●將揉好麵糰放入耐熱玻璃盆中，直接裝在底盤上發酵。
（不能使用烤盤或金屬製的容器。）

●也可以參照 →P.108 速成麵包，使用塑膠袋揉製。這時直接放在袋內，以比記載的發酵時間少些的時間為標準，讓它發酵。

●二次發酵使用烤盤。無法使用 蒸汽 微波 發酵。
以 蒸汽 熱風烘烤 發酵 進行。

以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中 「30W」・・

食譜・記載頁數	份量	一次發酵時間
奶油小餐包 →P.106	24個分	20分鐘～30分鐘
山形麵包 →P.105	1類型分	
法國麵包・紡錘型法國麵包 長型法國麵包・稻穗型法國麵包 培根稻穗型法國麵包 香草 →P.104·105	各2條分 9個	

進行手動調理時的加熱時間

微波調理（青菜）

＊進行自動調理的情況，葉菜、果・花菜以 8葉果菜類，根莖類以 9根莖類 加熱。

類別	食譜名稱	調理的秘訣	手動調理的標準（微波 700W）份量	加熱時間	覆蓋的有無
葉菜	菠菜 油菜・茼蒿	在粗的莖上畫上斷裂線，讓葉端與根部交叉放。 加熱後，沖冷水除去澀味，讓它不要褪色。	200g	2分鐘～2分鐘20秒	有
葉菜	白菜・豆芽菜 高麗菜	讓白菜的葉端與根部交叉放。 加熱後，放在竹籠上除去水分。	200g	2分鐘～2分鐘20秒	有
果・花菜	花椰菜 球花甘藍	分成小片。	200g	1分鐘30秒～2分鐘	有
果・花菜	茄子	配合用途，將它切斷、泡鹽水以去除澀味。 加熱後，沖冷水讓它不要褪色。	200g	1分鐘30秒～2分鐘	有
果・花菜	龍鬚菜	去除葉鞘，讓芒與根部交叉放。 自動調理的情況，以 稍強 加熱。	200g	1分鐘30秒～2分鐘	有
果・花菜	扁豆 嫩豌豆	去掉筋。 加熱後，很快地澆上冷水，讓它不要褪色。	200g	2分鐘～2分鐘30秒	有
果・花菜	玉米	以保鮮膜代替皮的時候，去除鬚鬚。	300g(1根)	4分鐘～5分鐘30秒	有
果・花菜	南瓜	切成一樣大小。自動調理的情況以 強 的加熱。	200g	2分鐘30秒～3分鐘	有
根莖類	紅蘿蔔 地瓜	自動調理的情況以 弱。像地瓜比較粗的食品以 中 的。	200g	3分鐘30秒～4分鐘	有
根莖類	芋頭	削皮的芋頭，加鹽搓揉後以水清洗、去除黏液。	200g	3分鐘30秒～4分鐘	有
根莖類	牛蒡 蓮藕	牛蒡、蓮藕泡醋水、去除澀味之後，撒上酢、加熱。	200g	3分鐘30秒～4分鐘	有
根莖類	馬鈴薯 蘿蔔	整顆馬鈴薯直接加熱的時候，加熱之後上下翻一下，放置一段時間。菜的斷裂線自動調理的情況時，以 弱 的。	150g 300g	約4分鐘 5分鐘30秒～6分鐘	有

微波調理（生的食品的解凍）

食譜名稱	份量	加熱時間 微波 100W	覆蓋的有無
鮪魚（塊）	200g	4分鐘～6分鐘	－
墨魚（捲）	100g	2分鐘～3分鐘	－
蝦子	10條(約200g)	3分鐘～5分鐘	－
切塊魚類	1塊(約100g)	2分鐘～3分鐘	－
絞肉類	200g	5分鐘～7分鐘	－
薄片肉類	200g	4分鐘～6分鐘	－
雞腿肉類（去骨）	250g	6分鐘～7分鐘	－
雞腿肉類（有骨）	250g	7分鐘～8分鐘	－

微波調理（以水煮讓冷凍的青菜解凍）

食譜名稱	份量	加熱時間 微波 700W	覆蓋的有無
綜合蔬菜	100g	1分鐘40秒～2分鐘	－
扁豆	100g	約2分鐘	－

- 拿掉保鮮膜或蓋子等覆蓋物，放到保麗龍製的托盤上加熱。
- 加熱後放置3～5分鐘，自然解凍。

微波調理（冷凍食品的解凍溫熱）

食譜名稱	份量	加熱時間 微波 700W	覆蓋的有無
冷凍白飯（2~3cm厚的塊狀物）	1杯分(150g)	2分鐘～2分鐘30秒	有
冷凍飯糰（塊狀物）	1個(150g)	2分鐘～2分鐘30秒	有
冷凍肉飯（鬆散物）	1人分(250g)	3分鐘20秒～4分鐘	有
冷凍意大利麵	1人分(250g)	3分鐘20秒～4分鐘	有
冷凍漢堡排	1個(100g)	2分鐘30秒～3分鐘	有
冷凍油炸食品	2~4個100g)	1分鐘40秒～2分鐘	－
冷凍燒賣	15個(220g)	3分鐘～4分鐘	有
冷凍肉丸（糖醋勾芡）	1袋(200g)	2分鐘～3分鐘	有
冷凍咖哩・燉菜	1人分(200g)	3分鐘30秒～4分鐘	有
冷凍綜合蔬菜	200g	2分鐘～2分鐘30秒	有
冷凍扁豆	200g	2分鐘30秒～3分鐘	有
冷凍毛豆・南瓜	200g	2分鐘～3分鐘	有
冷凍甜玉米	300g	5分鐘～6分鐘	有
冷凍豆沙包・肉包	各1個(80g)	50秒～1分鐘10秒	有

- 豆沙包、肉包溫熱，拿掉底下的紙，很快地過水之後，用保鮮膜不要包得太緊，裝在盤子上加熱。
- 麵包或包子的溫熱，因為放太久的話會變硬，所以在食用之前再加熱。
- 綜合蔬菜或毛豆，過水後鋪在盤子上加熱。少量（100g以下）以保鮮膜包起加熱的話，會產生火花（閃光），食品會有燒焦或變乾的情況。（參照 → P.39「加熱少量食品的情況」）多撒一些水、以保鮮膜包起來，或加入佔滿盤子等、幾乎浸滿的水，以保鮮膜覆蓋，進行加熱。
- 對市售的冷凍食品（油炸食品或可樂餅等）進行加熱的時候，放入食品製造商指示的托盤或容器，放在靠近底盤的中央。加熱時間以食品製造商顯示的 微波 500W 的時間為標準，加熱。

微波調理（白飯、菜的温熱）

類別	食譜名稱	份量	加熱時間 微波 700W	覆蓋的有無
白飯類／麵類	白飯	1杯(150g)	50秒～1分鐘	－
白飯類／麵類	飯糰	1個(150g)	約1分鐘	－
白飯類／麵類	炒飯・肉飯	1人分(各250g)	約1分鐘40秒	－
白飯類／麵類	意大利麵・炒麵	1人分(各250g)	約2分鐘30秒	－
燒烤食品	烤魚	1人分(100g)	約1分鐘	有
燒烤食品	漢堡排	1個(100g)	約1分鐘	－
油炸類食品	油炸食品	2~4個(100g)	40秒～50秒	－
油炸類食品	可樂餅	2個(150g)	50秒～約1分鐘	－
熱炒食品	青菜的熱炒食品	1人分(200g)	約1分鐘40秒	－
熱炒食品	八寶菜	1人分(300g)	約2分鐘30秒	－
燉煮食品	青菜的燉煮食品	1人分(200g)	1分鐘40秒～2分鐘	－
燉煮食品	燉煮魚類	1塊(100g)	約50秒	有
蒸煮食品	燒賣	1人分(200g)	約1分鐘40秒	－
湯菜	味噌湯・清湯	1人分(150g)	約1分鐘～1分鐘40秒	－
湯菜	咖哩・燉菜	1人分(各200g)	約1分鐘40秒	有
湯菜	西式濃湯	1人分(150g)	1分鐘30秒～2分鐘	－
飲料	牛乳	1杯(200ml)	約1分鐘30秒	－
飲料	咖啡	1杯(150ml)	約1分鐘10秒	－
飲料	温酒	1本(180ml)	50秒～1分鐘	－
麵包類	漢堡	1個(100g)	30秒～40秒	－
麵包類	熱狗	1根(80g)	20秒～30秒	－
麵包類	奶油小餐包	2個(80g)	約20秒	－
包子	豆沙包・肉包	各1個(80g)	30秒～40秒	有
包子	包子	2個(100g)	20秒～30秒	－
其他	便利商店便當	1個(500g)	1分鐘30秒～2分鐘	－

- 烤魚或燉煮魚類，咖哩或燉菜的温熱，加熱中會有食品飛散的情況，所以要覆蓋。

蒸汽・微波調理

覆蓋的有無中，「－」表示無覆蓋。（白飯、菜的温熱）（冷凍食品的解凍温熱）

温熱想要讓它濕潤、鬆軟的食品，或容易變硬的菜。

食譜名稱	份量	加熱時間 蒸汽 微波	覆蓋的有無
白飯	1杯(150g)	2分鐘～2分鐘30秒	－
燒賣	8個(160g)	2分鐘30秒～3分鐘	－
肉包	1個(100g)	1分鐘30秒～2分鐘	－
炒麵	1人分(250g)	3分鐘～4分鐘	－
包子	1個(80g)	50秒～1分鐘20秒	－
漢堡排	1個(100g)	2分鐘～2分鐘30秒	－
烤鰻魚	1串(120g)	2分鐘～2分鐘30秒	－
烤魚	1人分(100g)	2分鐘～2分鐘30秒	－
燉煮魚類	1塊(100g)	2分鐘～2分鐘30秒	－
漢堡	1個(100g)	1分鐘30秒～2分鐘	－
熱狗	1根(80g)	1分鐘～1分鐘30秒	－
冷凍燒賣	15個(240g)	7分鐘～9分鐘	－
冷凍肉包	1個(100g)	2分鐘～3分鐘	－
冷凍烤飯糰	2個(100g)	3分鐘～4分鐘	－
冷凍肉丸	1袋(100g)	3分鐘～4分鐘	－

熱風烘烤調理　燒烤調理

只記載具有代表性的食譜。

以手動進行調理的時候，請參考類似的食譜。

附屬品使用烤盤、燒烤盤。

類別	食譜名稱	份量	附屬品	溫度	加熱時間 有預熱	加熱時間 無預熱	記載頁數
蛋糕	花式蛋糕	直徑15cm	烤盤(下段)	160℃	26分鐘～34分鐘	36分鐘～42分鐘	114
蛋糕	花式蛋糕	直徑18cm	烤盤(下段)	160℃	38分鐘～42分鐘	42分鐘～48分鐘	114
蛋糕	花式蛋糕	直徑21cm	烤盤(下段)	160℃	40分鐘～46分鐘	46分鐘～52分鐘	114
蛋糕	起司蛋糕	直徑18cm	烤盤(下段)	160℃	40分鐘～44分鐘	50分鐘～60分鐘	115
泡芙	奶油泡芙、泡芙圈	12個、7個	烤盤(中段)	210℃	26分鐘～32分鐘	———	120・121
泡芙	巴黎式車輪泡芙	1個分	烤盤(中段)	210℃	26分鐘～32分鐘	———	120・121
泡芙	長型泡芙、小泡芙沙拉 小泡芙	各烤盤1片分	烤盤(中段)	210℃	24分鐘～32分鐘	———	120・121
麵包	法國麵包（長型法國麵包、紡錘型法國麵包、稻穗型法國麵包、香蕈）	各烤盤1片分	烤盤(中段)	230℃	30分鐘～36分鐘	———	104・105
麵包	速成麵包、豆沙麵包 咖哩麵包	各8個	烤盤(中段)	180℃	16分鐘～22分鐘	26分鐘～33分鐘	108・109
麵包	全麥麵包	各1個分	烤盤(中段)	180℃	16分鐘～22分鐘	26分鐘～33分鐘	108・109
披薩	香脆披薩 水果披薩	各烤盤1片分	烤盤(上段)	200℃	10分鐘～15分鐘	———	90
奶油烤菜	奶油烤通心粉	4盤	烤盤(中段)	210℃	30分鐘～40分鐘	———	91
奶油烤菜	意式滷汁麵條	奶油烤菜盤1盤	烤盤(中段)	210℃	30分鐘～40分鐘	———	92
奶油烤菜	鮮蝦奶油烤菜飯	4盤	烤盤(中段)	210℃	30分鐘～40分鐘	———	92
奶油烤菜	茄子與蕃茄的起司奶油烤菜	奶油烤菜盤1盤	烤盤(中段)	210℃	30分鐘～40分鐘	———	92
燒烤食品	烤地瓜	250g的東西4根	烤盤(中段)	250℃	———	40分鐘～50分鐘	73
燒烤食品	烤牛肉	約800g	烤盤(下段)	220℃	34分鐘～46分鐘	40分鐘～50分鐘	67
燒烤食品	烤豬肉	約500g	烤盤(下段)	200℃	54分鐘～66分鐘	70分鐘～80分鐘	67
燒烤食品	烤豬排	約800g	烤盤(中段)	210℃	———	42分鐘～46分鐘	63
燒烤食品	漢堡排	4個	烤盤(中段)	250℃	10分鐘～15分鐘	20分鐘～30分鐘	68
燒烤食品	串燒、烤雞肉串	6串・12串	燒烤盤	燒烤	———	25分鐘～35分鐘	62
烤魚	鹹鮭魚	4塊	烤盤(上段)	燒烤	———	17分鐘～25分鐘	70・71
烤魚	鹹青花魚	4塊	烤盤(上段)	燒烤	———	14分鐘～22分鐘	70・71
烤魚	乾貨	2片	烤盤(上段)	燒烤	———	14分鐘～22分鐘	70・71

※ 製作方法，請參照記載頁數。

※ 擔心燒烤不均匀的時候，加熱中途調換食品的前後位置，或擔心上下的燒烤不均匀的時候，調換烤盤的上下位置。調換的時候，請在經過 $\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$的加熱時間以後。

※ 使用市售的料理書籍的熱風烘烤食譜或市售的麵糰的時候，請參考與料理集類似的食譜的温度與時間，邊以手動調理注意食物情況邊燒烤。

※ 串燒、烤雞肉串或烤魚，在經過 $\frac{1}{2}$的燒烤時間後翻面，再繼續燒烤。

本體・附屬品的保養

保養的要點是要**馬上且勤於保養**。

底盤

以用力擰乾的濕抹布擦拭。

- 以抹布難以清除的污垢，取出底盤，沾上市售的去污霜（含研磨劑），擦其部分、加以沖洗。

如果受到衝撞，則有破裂的危險。

- 產生破裂、裂縫的時候，不要直接使用，請向購買的經銷商洽詢。那樣直接使用的話，則會成為故障的原因。

加熱室內壁・前面・爐門內側・外殼

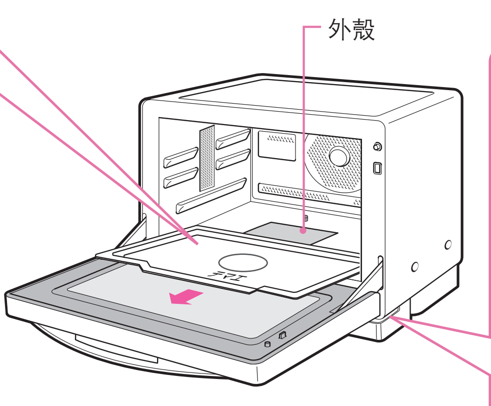
以用力擰乾的濕抹布擦拭。

- 加熱室內沾上的水滴，以用力擰乾的濕抹布擦拭。
- 污垢很髒的時候，以沾上廚房用中性洗滌劑的布擦拭，之後以用力擰乾的濕抹布仔細擦掉洗滌劑。
- 外殼請不要用力摩擦。有破損、破裂、缺損的危險。

外側

以柔軟的布擦拭。

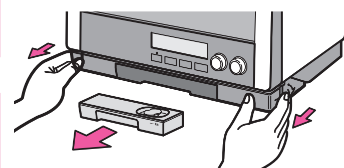
- 污垢很髒的時候，以沾上廚房用中性洗滌劑的布擦拭，之後務必以用力擰乾的濕抹布仔細擦掉洗滌劑。



底座外殼

可以卸下清洗。

卸下加水槽之後，以手指鉤住左右前方的凹處，一邊往上方輕輕提起一邊往跟前拉出、卸下。



以沾上廚房用中性洗滌劑的海綿讓污垢掉離、以水清洗，充分將水分擦掉。

抬起本體的時候，卸下底座外殼。

※安裝的時候，請確實按進深處，直到發出喀嚓的聲音之前。（未確實安裝的話，會成為漏水或不夠溫熱的原因。）

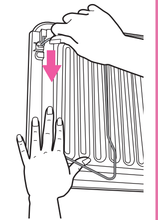
燒烤盤・烤盤・加水槽

以沾上廚房用中性洗滌劑的海綿讓污垢掉離、以水清洗，充分將水分擦掉。因為燒烤盤的表面有施以氟處理，請特別注意。

- 加水槽請不要放入洗碗烘碗機、餐具烘碗機、洗碗機中。會成為導致加水槽變形、破損的原因。

燒烤盤的支架可以卸下清洗。

在燒烤盤的支架折起的狀態將它朝下，置於水平的台上。按住燒烤盤，將支架的安裝部分附近往箭頭方向拉出、卸下。



⚠注意

（生鏽的原因）



烤盤、燒烤盤請不要用金屬刷子或銳利的物體摩擦。

（造成受傷・破損的原因）



底盤不要用金屬刷子或銳利的物體摩擦。

（生鏽、觸電、故障的原因）



不要在外殼、爐門、操作面板、加熱室內澆水。

（造成傷痕・變形的原因）

請不要在操作面板、爐門、加熱室等處，請不要以熱風烘烤清潔劑、稀釋劑、揮發油、噴霧器的玻璃亮光、漂白劑等等擦拭。

★化學抹布的使用，請遵照其使用說明。



（造成火花（閃光）出現、生鏽或惡臭的原因）

加熱室內壁不要沾黏食品碎片或汁液。污垢會難以去除。

- 加熱室內有塗抹保護膜處理。因為容易括傷，所以請不要以刷子等硬的物體摩擦。

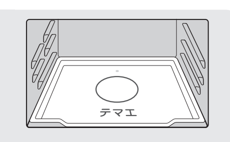
（受傷・破損的原因）

不要讓底盤受到衝撞。

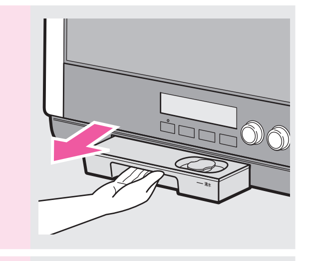
將水瀝乾的方法

温熱調理結束後，
請將管子的水瀝乾。

設定底盤
關閉爐門



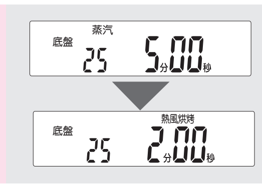
1. 確認顯示部分的「0」的顯示，將加水槽由本體拿出

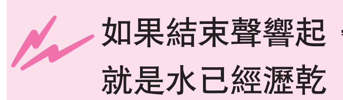


2. 轉動自動調理的刻度盤，設定 25保養清潔

3. 按下 溫熱起動





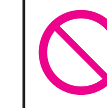


如果結束聲響起，就是水已經瀝乾

附著在加熱室內的水滴，以用力擰乾的濕抹布擦拭。

⚠注意

（造成燒燙傷・受傷的原因）



- 25保養清潔 加熱時或結束後，打開爐門時臉部等部位不可靠近。
  加熱結束後，還是會有一部份的蒸汽噴出，或熱水跳出的情況。
- 25保養清潔 的中斷或結束後，不要觸摸加熱室裡面的蒸汽噴出口。
  蒸汽噴出口的附近變熱，成為造成燒燙傷的原因。即使加熱室不熱，蒸汽噴出口或螺絲部分會有變成高溫的情況。

擔心異味時(脫臭)

使用 26保養脫臭。

操作的步驟請參照 →P.16 ③空烤(脫臭)。

烤完魚類之後，要調理別的料理時，或擔心加熱室的異味時使用。

可以去除加熱室的油污，減少異味。

※有油的燃燒異味或有煙出現時，請打開或轉動通風扇進行換氣。

脫臭構造

以加熱器(燒烤、熱風烘烤加熱)的高熱升至高溫，將加熱室殘留的油或異味的成分加以分解，排出加熱室外。

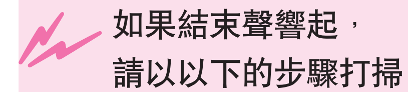
因為無法去除加熱室殘留的食品殘渣，請事先擦乾淨。(由於高溫會有冒煙、著火的危險。)

加熱室的清潔方法

讓蒸汽產生，讓加熱室內的污垢容易擦拭。

設定底盤關閉爐門

1. 確認顯示部分的「0」的顯示，設定加水槽
   （→P.17 加水槽的使用方法）
2. 設定 25保養清潔
3. 按下 溫熱起動



如果結束聲響起，
請以以下的步驟打掃

4. 請等加熱室冷卻之後再擦乾淨污垢。
5. 加熱室的清潔結束後，請將管子(本體內部)的水瀝乾。操作的步驟，請參照「將水瀝乾的方法」。

為了善用調理的強弱　　每個月請進行1次0點調節。 →P.16

白飯的温熱

白飯無法温熱強弱不均勻	●是否放入塑膠製的容器加熱呢？請放入陶器．磁器（飯碗等）加熱。 ●放入適合白飯的份量（重量）的大小、重量的容器（飯碗等等）加熱。 ●2～4碗同時溫熱時，放入相同份量、相同大小的容器，置於靠近底盤的中央，進行加熱。
白飯加得太熱	●相對於白飯的份量（重量），是否用了太大的容器呢？ ●請以 1溫熱 強弱調節 稍弱 溫熱。 ●使用在 記憶設定 登錄的容器溫熱，則可以依喜好強弱。
以 3蒸汽溫熱 白飯無法好好溫熱	●將水加到加水槽的滿水線後，再加熱。 ●放入容器（飯碗等），不要蓋保鮮膜等的覆蓋物，加熱。
白飯乾巴巴	●使用 3蒸汽溫熱 。或者，再加熱前噴霧，以 1溫熱 強弱調節 稍弱 加熱，則可以保持濕潤。
冷凍白飯無法溫熱強弱不均勻	●裝在容器（平盤）上加熱。不用容器（平盤），直接用保鮮膜包著的狀態加熱，則無法溫熱。 ●是否放入塑膠製的容器，加熱呢？由於加熱不足導致強弱不均勻。 ●使用容器（平盤）的大小，配合冷凍白飯的份量（重量）的大小、重量加以使用。 ●冷凍白飯時，分成1杯分、1人分（約150g左右），作成厚度2～3cm的四角形。 ●2個以上同時溫熱時，以相同的份量、相同的大小加以加熱。否則會成為溫熱不均勻的原因。 ●2個以上同時溫熱時，將中央空出、排列，請不要重疊。
冷凍白飯加得太熱	●相對於白飯的份量（重量），是否用了太大的容器呢？ ●是否沒有進行半解凍呢？由冷凍室取出，馬上就加熱。 ●使用在 記憶設定 登錄的容器加以溫熱，則可以依喜好的強弱。

解凍

由於解凍不足，硬梆梆	●成為半解凍（解凍七～八分）狀態。加熱後進行3～5分鐘的自然解凍，則可以解凍得很好。 ●依食品（肉類或生魚片等）或使用用途（解凍後馬上調理的情況或是生食的情況），有必要進行強弱調節。強弱調節 弱 使用在生魚片。 ●裝在底盤的中央加熱。
食品煮爛了	●是否將水加入加水槽後再加熱呢？在蒸汽無法噴出的狀態加熱，則會有加熱過頭的情況。 ●是否裝在盤子等的上面加熱呢？裝在苯乙烯的發泡托盤子上加熱。 ●食品的厚度或形狀不均一的話，則細的部分或薄的部分容易煮爛。魚類等，尾巴用鋁箔捲起來。 ●冷凍的時候，食品的厚度請保持在3cm以下。 ●加熱的時候，請拿下保鮮膜等的包裝物。 ●同時進行2個以上的解凍時，請以相同的種類、相同的大小的物品一起解凍。 ●生魚片解凍的情況，設定為 7解凍 強弱調節 弱。

料理使用不順利時

菜的温熱

食品即使加以溫熱也不夠熱	●是否以 1溫熱 不使用容器、只有食品而造成無法加熱呢？放入配合食品份量（重量）的容器後加熱。 ●食品如果被金屬容器或鋁箔蓋住的話，則無法加熱。 ●是否放入塑膠容器而造成無法加熱呢？容器太輕加熱時間被設定得短。 ●請裝在底盤的中央加熱。 ●根據食品的種類或保存狀態（常溫．冷藏），靈活運用「強弱調節」 →P.23
溫熱食品，加得太熱	●相對於食品的份量（重量），是否使用較大的（重的）容器呢？請使用配合食品份量（重量）的重量之容器。 ●溫熱的食品的量是否太少呢？請以100g以上的量。 ●是否將自動調理呈微溫的食品，以自動調理追加加熱呢？請邊以 微波 600W 或者 微波 500W 注意食物情況邊追加加熱。 ●是否將變冷的食品以自動調理溫熱呢？請邊以 微波 600W 或者 微波 500W 注意食物情況邊加熱。 ●使用在 記憶設定 登錄的容器加以溫熱，則可以依喜好的強弱。
咖哩或燉菜無法溫熱	●濃稠的食品以保鮮膜等覆蓋，將強弱調節設定為 稍強 或 強 加熱。 ●加熱後，加以攪拌。
冷凍食品無法溫熱	●以 2冷凍品溫熱 進行溫熱。 →P.23 ●是否不使用容器，只有食品直接加熱呢？請放入配合食品份量（重量）的大小．重量的容器，加熱。 ●是否放入塑膠製的容器，加熱呢？太輕加熱時間被設定得短。 ●請裝在底盤的中央加熱。 ●使用在 記憶設定 登錄的容器加以溫熱，則可以依喜好的強弱。

牛乳的温熱

牛乳加得太熱	●牛乳的份量（重量）是否太少呢？相對於容器的大小，如果是一半以下的量時，請以 微波 600W 溫熱。 ●是否溫熱變冷的牛乳呢？ ●是否按錯按鍵呢？　按 1溫熱 按鍵進行加熱則會變熱。 ●記憶 6牛乳 強弱調節的刻度。請確認被安置的刻度。 ●使用在 記憶設定 登錄的容器加以溫熱，則可以依喜好的強弱。
牛乳微溫	●相對於牛乳的份量（重量），是否使用太輕的容器呢？ ●是否用市售的盒子直接加熱呢？請倒入馬克杯或杯子加熱。 ●請確認被安置的強弱調節刻度。 ●請放置在底盤的中央加熱。2～4杯一起加熱時，份量（重量）差不多相同，靠底盤的中央並列，加熱。 ●使用在 記憶設定 登錄的容器加以溫熱，則可以依喜好的強弱。

青菜

青菜燙得不順利	●青菜在包著保鮮膜的狀態，直接裝在底盤的中央加熱。 ●上面有保鮮膜重疊的部分，則加熱時燙得不順利。 ●菠菜等的葉菜在100～500g、馬鈴薯等的根莖類在100～1000g以下可以加熱。份量太多，或太少則不順利。
菠菜等葉菜太乾燥，有不均勻	●菠菜等的葉菜，在不要將清洗後的水分瀝乾的狀態，以保鮮膜包起來。 ●以保鮮膜包起來時，莖與葉交叉重疊放置，緊緊地包起。保鮮膜的包裝方法不緊，或以寬鬆的狀態包裝，則不順利。
包裝球花甘藍等等的果菜類時	●將球花甘藍等等的果菜類分成小份，並列時不要讓保鮮膜重疊、不要有空隙，緊緊地包起來。
馬鈴薯或紅蘿蔔等等的根莖類加熱過頭	●放置在重疊的保鮮膜下，裝在底盤的中央加熱。 ●100g以下不能進行自動調理。請以 微波 500W 邊看情況邊加熱。
馬鈴薯加熱不足	●加熱後不要拿掉保鮮膜、馬上將它上下調換，放置一下，讓它蒸煮。

西式蛋糕

蛋糕膨脹的不好	●蛋是否有確實起泡呢? ●讓從手動攪拌機或起泡器的前端落下的泡，可以寫出「O」的字，請確實讓它起泡。 ➔P.114 ●加入粉後或加入奶油之後，是否攪拌過頭呢
不管怎麼起泡，起泡情況都不好	●起泡時的盆子或起泡的容器，如果沾到水分或油則起泡情況不好。蛋請使用新鮮的。
肌理很粗、粉　有麵糰殘留	●小麥粉是否過濾後才放入呢? ●加入小麥粉之後，請將粉確實攪拌直到融合為止。
蛋糕烤得不順利	●以手動調理燒烤時的溫度與時間，請參照「進行手動調理時的加熱時間」燒烤。 ➔P.49 ●請燒烤配合份量的大小的型狀。

奶油泡芙

膨脹的不好	●份量是否有正確測量呢? ●奶油泡芙的製作方法參照 ➔P.120，製作方法 ❷ 的奶油與水的加熱時，請讓它充分沸騰。 ●請在加水槽內加水之後再加熱。
出現大小不均勻	●麵糰是否壓出相同的大小呢? 量不同則烤成時會有不均勻。

小甜餅乾、奶油小餐包

出現燒烤的色澤不均勻（小甜餅乾）	●麵糰的大小或厚度請保持一致。
膨脹的不好（奶油小餐包）	●麵糰的發酵是否充分呢? 發酵中途麵糰的表面乾燥時請以噴霧補充水分。 ●成形時是否好好處理麵糰呢? 麵糰請細心處理。
出現燒烤的色澤不均勻（奶油小餐包）	●麵糰的大小不同則燒烤時會不均勻。

※吐司較費時。不能烤年糕、或進行圓形的魚類的燒烤。

故障的時候

現　象	原　因
無法加熱，或者無法開啟電源	●插頭是否有脫落呢? ●配電盤的保險絲是否燒斷，或者斷路器是否跳脫呢? ●顯示部分是否顯示「0」。沒有顯示時請開閉爐門。 顯示「0」。(待機時消耗電力OFF機能正在運作。) ➔P.2 ●爐門是否沒有關閉呢? ●重新開閉爐門也無法恢復正常嗎？ ●重設專用斷路器後再開閉爐門也無法恢復正常嗎？
料理的結果不理想	●調理的步驟，保鮮膜包法、食品的量、附屬品、容器的使用方法等等是否正確呢?(請於本書再一次確認。) ●自動調理時，確認過以上的內容後，料理仍加熱不足或加熱過頭的話，請進行公克．定位系統的0點調節。 ➔P.16 ●烤蛋糕或餅乾等，需反覆烘烤的情況，請等烤盤冷卻後再使用。否則可能會烤得太焦。
微波的時候出火花(閃光)	●是否不小心使用了烤盤呢? ●是否在燒烤盤上鋪了鋁箔呢? ●金屬製的調理用具或鋁箔是否接觸到加熱室壁面、爐門視屏窗等處呢? ●底盤等處是否附著食品殘渣呢?
蒸汽出不來	●加水槽中有沒有水呢? ●室溫是否過低呢? 如室溫過低加水管可能會凍結。 ●如持續使用硬水，蒸汽鍋爐內可能會結垢使蒸汽出不來。請委託購買的經銷商進行修理。
無法進行高頻輸出 微波 1000W 的設定	●高頻輸出 微波 1000W，因為是短時間內的高頻輸出機能，只有最長3分鐘以內，自動調理的 1溫熱 2冷凍品溫熱 等限定的食譜才能動作。 在手動調理，無法進行高頻輸出 微波 1000W 的設定。

以下情況並非故障

使用蒸汽時發出聲音	從加水槽中吸水時，吸到空氣的聲音。
加熱中發出「喀嚓、喀嚓・・・」的聲音	微電腦切換微波或加熱器等功能時的聲音。
加熱中發出「吱、吱」的聲音	變壓器運作的聲音。
調理結束過一段時間後發出「喀嚓」聲	調理結束，關上爐門後經過10分鐘，切斷運作中的待機電力的聲音。
結束聲的音色改變，或變為無聲	開閉爐門，讓顯示部分顯示為「0」，按下 低油鹽健康，接下來按住 容器計量 3秒就可以切換旋律和蜂鳴聲。 同樣按下 低油鹽健康 後，按住 記憶設定 3秒就可以切換旋律和無聲。

以下情況並非故障(續)

現　象	原　因
調理結束後仍聽見風扇的運轉聲	有時按下取消鍵後或調理結束後，為冷卻電器零件風扇仍會運轉。
熱風烘烤、燒烤加熱時發出「砰叩」聲	加熱室因高溫而膨張的聲音，並非故障。
微波加熱時發出「啪欽」聲。	附著在爐門與加熱室的接觸面上的水滴迸開的聲音。
插入插頭時發出「喀嚓」聲，並出現火花(閃光)	因為電源回路正在充電，並非故障。
第一次使用熱風烘烤時冒煙	加熱室有塗防鏽用的油。因此第一次使用時，請進行空烤去油。 ➔P.16
按下 1溫熱 鍵後仍未啟動	待機時消耗電力OFF機能正在運作中。請重新開閉爐門，讓顯示部分顯示為「0」再按下 1溫熱 鍵。 ➔P.2
設定溫度會中途改變。	熱風烘烤（有預熱）時，300℃的運轉時間約5分鐘。之後會自動轉為250℃。
無法設定300℃	加熱室高温的情況，以及沒有預熱的情況下，設定溫度最高為250℃。
剩餘時間中途改變	自動調理的時候，為了善用強弱，有時會在加熱途中改變剩餘的加熱時間。
按下按鍵卻沒有反應	待機時消耗電力OFF機能正在運作中。請重新開閉爐門，讓顯示部分顯示為「0」後再來使用。 ➔P.2
熱風加熱器一下很熱、一下不熱	為維持加熱室的溫度，熱風加熱器為斷續通電。
使用市售料理書籍中的熱風烘烤食譜，或市售的麵糰可能無法順利烹調料理。	請參考與此料理集類似的食譜中所記之溫度與時間，用手動調理邊確認食物情況邊進行烹調。 ➔P.49
加熱中，顯示部分或爐門起霧，或滴下水滴	有些食譜會讓食品排出水份形成水蒸汽，使顯示部分或爐門的內側起霧。爐門的內側等處附著露水、滴到爐底時，請用抹布擦拭乾淨。
以自動進行調理時，料理加熱不足或加熱過頭	請進行公克．定位系統的0點調節。 ➔P.16
爐門打開時加熱就會停止	進行自動調理時，如在剩餘加熱時間未顯示的情況下打開爐門，就會取消加熱。
加熱室內附著水滴	蒸汽調理或有些食譜使食品排出的水蒸氣會在加熱室牆面形成水滴附著其上。請時常拭去水滴。 ➔P.51

現　象	原　因
預熱設定溫度尚未顯示預熱卻已結束	因為電源電壓或室温等等的影響，有時在設定溫度還未顯示時，預熱就已結束。
箱內燈的亮度改變	斷續運轉時箱內燈的亮度會改變。並非故障。
食品完全無法温熱	按下取消鍵後，顯示部分是否只顯示「M」與「0」呢？可能設定到店面用的「模式」。只要按住取消鍵3秒以上，等顯示部分的M消失後即可加熱。
預熱途中加熱室溫度的顯示在10～20℃間變化。或者發出斷斷續續的聲音	在加熱室溫度安定前溫度顯示會變化。並非故障。另外，預熱中，因熱風加熱器為斷續運轉因此會發出斷斷續續的聲音，並非故障。
顯示部分顯示出「加水」，蒸汽食譜的食品的強弱很差	因為加水槽沒水。請加水。加水後，有時在自動食譜仍會顯示「加水」。
熱風烘烤預熱中箱內燈呈熄滅狀態	預熱中為了省電，箱內燈會熄滅。想要看看加熱室的情況的時候，按「温熱起動」按鈕的話，大約經過5秒，箱內燈會點亮。

顯示部分出現以下的顯示

顯示例子	原因．該調查的地方	修正方法
C 00	●公克．定位系統的0點調節方式有錯誤。	爐內只放底盤，並將爐門關閉，按下取消鍵。數秒後，顯示為0，完成0點調節。 ➔P.16
C 01	●公克．定位系統正在調節時打開了爐門。	關閉爐門，按下取消鍵。數秒後，顯示為0，完成0點調節。
C 02	●沒有安裝底盤。	安裝底盤。
C 03	● 7解凍 的食品的份量過多。	要解凍的食品份量應為100～1,000g。 ➔P.29
加水	●加水槽沒有水。	請為加水槽加水。 ➔P.17
H ※※ ※※顯示為2位數的數字。	●由於外來雜音等等的影響，導致檢測出暫時性的動作錯誤或機械室內有異常等等的時候，停止運轉。	按下 取消 鍵。(「H※※」的顯示會消失。）還有拔掉插入插頭、重新插入之後，請進行爐門的開閉、再一次開啟電源。

不是正常的情況，或出現相同顯示的情況，請拔掉插入插頭，委託購買的經銷商進行修理。

料理集 目錄

健康調理、效果的説明

◎脱油脂、減鹽調理
以高熱水蒸氣脱去多餘的油脂或鹽分。
也可以選擇脱油脂、減鹽效果更好的低油鹽健康選擇。(一部分食譜除外)

◆低氧調理
以蒸汽或者高熱水蒸氣，趕出箱內的氧氣，在低氧狀態進行調理，抑制維他命等的抗氧化物質的破壞。

■更加美味的加熱
組合微波、熱風烘烤、燒烤等複數的加熱方法，進行快速加熱與仔細加熱。增加並保持素材所具有的美味成分---氨基酸(穀氨醯氨酸)、次黃酸等等。

★低温調理
組合微波、蒸汽、熱風烘烤，邊保持100℃前後的低温帶，邊仔細地加熱，抑制DHA等等不耐熱的營養素的破壞。

●印是表示可以以「自動調理」進行調理

燒烤食品〔肉類〕

燒烤食品〔魚類〕

燒烤食品〔青菜〕

油炸類食品

燉煮食品

熱炒食品

川燙食品

蒸煮食品

飯類

湯

披薩・奶油烤菜

低温調理〔肉類〕

低温調理〔魚類〕

低温調理〔青菜・水果〕

組合餐

麵包

甜點

飲料・速食食品

蒸汽温熱

使用於本書中、以量杯・湯匙表示的質量（重量）如表所示。

以標準量杯・湯匙表示質量表（單位g）

（1mL＝1cc）

食品名稱 ＼ 計量	小匙(5mL)	大匙(15mL)	量杯(200mL)	食品名稱 ＼ 計量	小匙(5mL)	大匙(15mL)	量杯(200mL)
水・醋・酒	5	15	200	蕃茄泥	5	15	210
醬油・甜料酒・味噌	6	18	230	伍斯特辣醬油	6	18	240
食鹽	6	18	240	美乃滋	4	12	190
砂糖（上等白糖）・澱粉	3	9	130	起司粉	2	6	90
小麥粉（低筋麵粉）	3	9	110	生奶油	5	15	200
小麥粉（高筋麵粉）	3	9	110	油・奶油・豬油	4	12	180 豬油為170
麵包粉	1	3	40	可可亞	2	6	90
明膠粉	3	9	130	白米	–	–	160
蕃茄醬	5	15	230	剛煮熟的白飯	–	–	120

■加熱時間 約5分鐘：以5分鐘為標準加熱。 5～10分鐘：以5～10鐘為標準加熱。
■加熱時間的標準，以食品溫度（常温）為基準。
■用於料理集的單位，如下所示。容量：1mL＝1cc
■料理的照片為調理後裝盤的樣子。

燒烤食品〔肉類〕

串燒

標準 調理 約24分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約21分鐘



自動調理

自動調理：微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤　28串燒

燒烤盤：底盤

加水槽：滿水

材料（4串分）

- 牛腰脊肉（3cm大小的切塊）····200g
- 紅蘿蔔（切成一口的大小，用於加熱的）················½小根（約50g）
- 洋蔥（切成梳子型）··············½個
- 青椒（對半切）················ 2個
- 茄子（切成圓片、泡鹽水）······ 1個
- 生香菇 ························ 4片
- 鹽、胡椒 ···················· 各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷牛腰脊肉輕輕灑上鹽、胡椒。
❸材料以竹籤穿過，整個灑上鹽、胡椒。
❹將③擺到燒烤盤，置於底盤，以 28串燒 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

雞腿肉的串燒

將牛肉類換成雞腿肉（1片・切成8塊）。

串燒（醃烤）

鹽、胡椒換成市售的烤肉醬。

蝦子與干貝的串燒

將牛肉類換成蝦子（4隻）、干貝（4個）。

五花肉(豬肉)的串燒

將牛肉類換成五花肉(豬肉)（3cm的四角形・8個）。

烤雞肉串

標準 調理 約23分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約19分鐘



自動調理

自動調理：微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤　28串燒

燒烤盤：底盤

加水槽：滿水

材料（12串分）

Ⓐ
- 雞腿肉類（1片約250g的，切成一口的大小）····················2片
- 大蔥（切成4～5cm長）······ 2根
- 柿子椒（拿出種子）········ 12根

Ⓑ
- 醬油·························½杯
- 甜料酒 ···················· ¼杯
- 砂糖··················2～3大匙
- 沙拉油 ···················· 1大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在調配好的Ⓑ的中醃漬Ⓐ，經常翻面，放置30分鐘～1小時，將肉類與青菜交叉放，穿到竹籤。
❸將②擺到燒烤盤，置於底盤，以 28串燒 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

鹽烤雞肉串

將烤雞肉串的調味料Ⓑ換成以鹽來燒烤。
參照串燒的製作方法④燒烤。

肉卷蘆筍

標準 調理 約16分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約12分鐘



自動調理

自動調理：微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤　28串燒　強弱調節 弱

燒烤盤： 底盤

加水槽：滿水

材料（4人分）

- 五花肉(豬肉)（12片）········約300g
- 蘆筍·············· 4大根（細的8根）
- 鹽、胡椒 ···················· 各少許
- 小麥粉（低筋麵粉）············ 適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將蘆筍莖上較粗的部分的皮削掉一半左右。
❸1根蘆筍使用3片左右的肉類，捲成螺旋狀、輕輕撒上鹽、胡椒。
❹整個輕輕灑上小麥粉。
❺將④擺入燒烤盤，置於底盤，以 28串燒 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

串燒的秘訣

●分量
1次烤製分量為2~6串。

●不要使用鐵籤
微波加熱的時候，鐵籤與燒烤盤接觸的話會產生火花（閃光），造成燒焦的情況。請使用長的竹籤。

●擔心底盤的污垢的時候
鋪上熱風烘烤用紙。請不要鋪鋁箔。
（火花(閃光)的原因）

●加熱不完全的時候
邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。

豬肉類與青菜的串燒

標準 調理 約24分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約20分鐘



自動調理

自動調理：微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤　28串燒

燒烤盤：底盤

加水槽：滿水

材料（4人分）

- 五花肉(豬肉)塊···············300g

Ⓐ
- 薑汁 ························ 1大匙
- 蒜頭（切成碎末）········ 1小片
- 酒 ·························· 2大匙
- 醬油 ························ 2大匙
- 蜂蜜 ···················· 1½大匙

- 加入蔥、秋葵、山藥、美洲南瓜、南瓜、甜椒（紅、黃）等 ···················· 約250g

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將五花肉(豬肉)切成12等份，加入Ⓐ，醃上1～2小時。
❸美洲南瓜、南瓜切成薄片，和切成一口大小的其他青菜，以竹籤將②兩塊兩塊串在一起，擺入燒烤盤、置於底盤以 28串燒 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

豬肋排

標準 調理 約29分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約24分鐘

自動調理

自動調理：微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤　30豬肋排

燒烤盤：底盤

加水槽：滿水

材料（4人分）

- 豬肋排 ·········· 約800g（6～8片）
- 鹽、胡椒 ···················· 各少許

Ⓐ
- 蕃茄醬 ···················· 2小匙
- 伍斯特辣醬油 ············ 1大匙
- 紅酒························ 3大匙
- 醬油························ 1大匙
- 豆瓣醬 ···················· ¼小匙
- 蒜頭（研磨泥）·········· ½小片
- 鹽 ·························· ¼小匙
- 胡椒、肉豆蔻 ············ 各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將豬肋排沿著骨頭，拉開 ⅔左右的切口，灑上鹽、胡椒，以配好的Ⓐ醃漬，邊經常翻面邊放在冷藏室半天以上。
❸將②置於骨側下面，擺在靠近燒烤盤的中央，置於底盤 以 30豬肋排 燒烤。

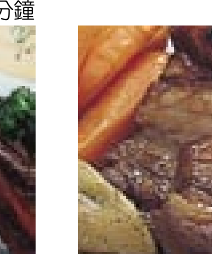
※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

豬肋排的秘訣

●一次烤製的分量爲顯示分量的0.8～1.3倍的量。
●加熱不完全的時候，換到盤子上以 微波 500W 邊看情況邊加熱。

豬肉的香味燒

標準 調理 約25分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約21分鐘



自動調理

自動調理：微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤　30豬肋排

燒烤盤：底盤

加水槽：滿水

材料（4人分）

- 五花肉(豬肉)塊（切成3cm寬）·························600g

Ⓐ
- 蒜頭（切成碎末）·········· 1片
- 洋蔥（切成碎末）········ 中¼個
- 白芝麻（切成粗粒）···· 1½大匙
- 醬油······················ 4大匙
- 砂糖······················ 1½大匙
- 酒 ·························· 2大匙
- 紅味噌 ···················· 2大匙
- 五香粉（香辣調味料）·· 1小匙弱

Ⓑ
- 鹽 ·························· 1大匙
- 水 ························ 500mL

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷五花肉(豬肉)在Ⓑ裡醃漬30分鐘～1小時左右後，瀝乾水分，在Ⓐ醃漬半天以上。
❸將②的肥肉朝下，擺入靠燒烤盤的中央，置於底盤 以 30豬肋排 燒烤。

豆瓣醬的辣香烤

在豬肋排的調味料Ⓐ中醃漬半天以上後，以同樣方法燒烤。

豬肉的香烤燒的秘訣

●一次烤製的分量爲顯示分量的0.8～1.3倍的量。
●加熱不完全的時候，邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。
●五香粉爲香辣調味料。請依喜好加以使用。

自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
27香料烤雞		加水槽 滿水

香草烤雞

標準 低油鹽健康　調理 約26分鐘　預熱 約12分鐘　調理 約21分鐘



材料

雞胸肉類或者腿肉類（帶皮）……………………2片(約500g)

Ⓐ 鹽、胡椒 ……………… 各適量
百里香、迷迭香、墨角蘭等等的香草（生的或者曬乾物）…… 各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷雞肉類在皮上以叉子等插出洞，較厚的地方畫入斷裂線鋪滿Ⓐ。
❸將②的皮朝上，擺上靠近燒烤盤的中央，置於底盤 以 27香草烤雞 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

雞肉的三味燒



材料・製作方法

當作香草烤雞的調味料，將蒜頭(搗碎切成碎末・1小片)、紅辣椒(切小・1小根)、研磨白芝麻(2大匙)、醬油(3大匙)、酒(1大匙)、芝麻油(1小匙)混合調配，醃漬30分鐘～1小時左右後，參照香草烤雞，以強弱調節 弱 烤製。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法



辣雞翅



材料・製作方法

將雞翅肉(8根・約480ｇ)醃漬在佐料(蒜頭、研磨泥・1片、砂糖・2小匙、醬油與味噌・各1大匙、芝麻油與豆瓣醬・各1小匙)30分鐘左右，預先調好味道，以參照香草烤雞以強弱調節 弱 烤製。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

雞翅膀肉的醃烤



材料・製作方法

將雞翅膀肉(8根・約480ｇ)放入佐料(醬油・2大匙、酒・1大匙弱、甜料酒・1小匙)醃漬10～15分鐘左右，預先調好味道的參照香草烤雞，以強弱調節 弱 烤製。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

雞肉的醃烤



材料・製作方法

當作香草烤雞的調味料，配上醬油(2大匙)、甜料酒(1大匙)、砂糖(1小匙)、薑汁(少許)，醃漬30分鐘～1小時左右之後參照香草烤雞，以強弱調節 弱 烤製。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

香草烤雞的秘訣

- 一次烤製的分量為1～3片分。3片時，以強弱調節 弱。
- 擔心底盤的污垢的時候，鋪上熱風烘烤用紙。請不要鋪鋁箔。（火花（閃光）的原因）
- 加熱不完全的時候，邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。
- 加熱後，取出底盤的時候，請保持平穩。油脂或燒烤醬料會掉到底盤上，造成堆積。
- 擔心油脂或燒烤醬料的時候，底盤上鋪上紙巾之後再加熱，這樣取出時汁液比較不會灑出來。

烤羊排

標準 低油鹽健康　調理 約29分鐘　預熱 約12分鐘　調理 約23分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
27香料烤雞 強弱調節 弱		加水槽 滿水

材料（3～4人分）

烤羊排（1根80～100g的）……………6～8根（約600g）
鹽、胡椒 ……………… 各少許

Ⓐ 迷迭香(生的・切成碎末)…… 1～2根
百里香或者荷蘭芹(切成碎末) ……………………1～2根
蒜頭（研磨泥）……………1片
橄欖油 ……………… 2大匙

花莖甘藍・生香菇、青椒等等合計 ……………………約250g
鹽、胡椒、橄欖油 ………… 各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷烤羊排沿著骨頭，拉開⅔左右的切口，灑上鹽、胡椒、充分搓揉。
❸和Ⓐ一起醃漬②，放置15～30分鐘。
❹青菜切成一口的大小，灑上鹽、胡椒、橄欖油。
❺在燒烤盤的中央裝上③，旁邊擺上④，置於底盤 以 27香草烤雞 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

烤羊排的 和風香草燒烤

以拌入的味噌（調入味噌、酒、砂糖的）當作調味料。

烤羊排的 烤肉醬燒烤

醃漬烤肉醬之後再燒烤。

烤羊排的香草麵包粉燒烤

標準 低油鹽健康　調理 約25分鐘　預熱 約12分鐘　調理 約20分鐘





自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
27香料烤雞 強弱調節 弱		加水槽 滿水

材料（4根分）

烤羊排（1根80～100g的）……………6～8根（約600g）
鹽、胡椒 ……………… 各少許
香草麵包粉

Ⓐ 麵包粉 ……………… 20g
迷迭香(生的・切成碎末) ……………… 2～3根
百里香(生的・粗切成碎末) ……………… 2～3根
蒜頭（研磨泥）………… 1片
橄欖油或者沙拉油 ……… 1大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在烤羊排灑上鹽、胡椒，充分搓揉。
❸裝上加入②的Ⓐ。
❹在燒烤盤的中央擺上③，置於底盤，以 27香草烤雞 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

成吉思汗烤羊肉

加熱時間的標準 約21分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
15炒麵		加水槽 滿水

材料（標準量）（2～3人分）

成吉思汗用羊肉（薄片）……… 300g
成吉思汗烤羊肉用佐料（市售的）……………… 5大匙
青菜
將蔥、青椒、高麗菜、南瓜、洋蔥等混在一起 ……………… 200～250g
鹽、胡椒 ……………… 各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將成吉思汗烤羊肉用肉類以佐料醃上，充分搓揉，放置30分鐘～1小時左右。
❸青菜切成5mm厚的薄片，灑上鹽、胡椒。
❹在燒烤盤上將青菜與肉類交叉重疊，置於底盤 以 15炒麵 加熱。

〔小備忘錄〕
● ➔ P.80 炒麵的秘訣

烤全雞

預熱 約15分鐘
加熱時間的標準 約67分鐘



自動調理
自動調理 溫熱起動 14烤全雞 熱風烘烤 奈米蒸汽
烤盤 下段 底盤
加水槽 滿水

材料

全雞（清除內臟，約1.2kg左右的）………………… 1隻
檸檬 ……………………………………………… ½個
鹽 …………………………………………………… 2小匙
胡椒、沙拉油 ……………………………………… 各少許
紅蘿蔔、洋蔥、西洋芹（各薄片）………………… 各100g
沙拉油 ……………………………………………… 適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將雞頭的皮留下，從根部切掉，以檸檬的切開口塗上整隻雞，充分清洗、擦掉水分，將鹽、胡椒研碎混入。
❸將雞翅在背後交叉，將胸部朝上，以竹籤將兩隻腳固定在雞身上，以棉製的風箏線綁住調整形狀。
❹在靠烤盤的中央鋪上青菜，在其上將雞胸朝上放置，整個塗上沙拉油，放入下段，以 14烤全雞 燒烤。

〔小備忘錄〕
● 雞胸或雞腳的部分烤過頭的時候，請用鋁箔覆蓋。

肉汁調味汁

材料・製作方法
將加熱後留在烤盤上的青菜與肉汁移到鍋中，加入湯（1杯・溶入½個高湯塊）熬乾，用抹布擦，加上鹽、胡椒加以製作。

烤全雞的秘訣

●一次烤製的分量，其分量為1隻（約1.2kg）。
●擔心烤盤的污垢的時候，鋪上熱風烘烤用紙之後再加熱。
●燒烤不完全的時候，以 熱風烘烤 預熱無 1層 220℃ 邊看情況邊燒烤。

調理後的加熱室的油污

請參照 ➔P.51「擔心異味時」，
以 26保養脫臭 加熱。

全雞充填燒烤（八寶雞）

預熱 約15分鐘
加熱時間的標準 約67分鐘



自動調理
微波600W 13~17分鐘（準備） 自動調理 溫熱起動 14烤全雞 熱風烘烤 奈米蒸汽
烤盤 下段 底盤
加水槽 滿水

材料（4～6人分）

全雞（清除內臟，約1.2kg左右的）………………… 1隻
糯米 ……………………………………………………2杯
水 …………………………………………… 130～160mL
Ⓐ 袋茸（水煮、對半切）………………………… 30g
　 腰脊火腿（1cm切塊）………………………… 30g
　 雞腿肉類（1cm切塊）………………………… 50g
　 紋甲墨魚 ………………………………………… 50g
　 干貝柱（1cm切塊）…………………………… 50g
　 芝蝦（切小）……………………………………… 50g
Ⓑ 酒、醬油 ………………………………………… 各2大匙
　 胡椒 ……………………………………………… 少許
銀杏、青豌豆 ………………………………………… 各適量
沙拉油 ………………………………………………… 3大匙
檸檬 …………………………………………………… ½個
鹽、胡椒 ……………………………………………… 各少許

製作方法

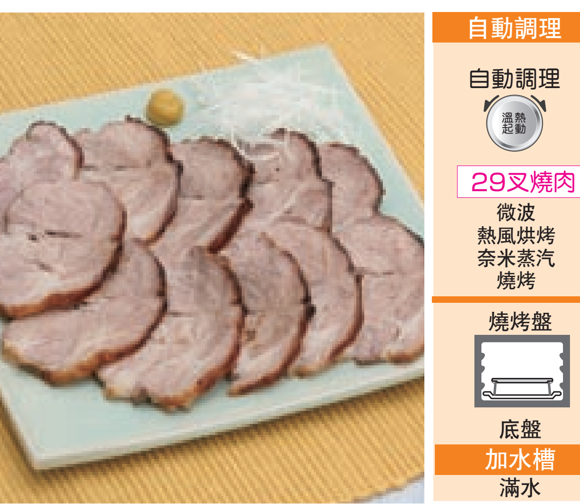
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷雞從背部由上而下剖開，拿掉骨頭，參照烤全雞②加以製作。
❸洗糯米，泡水30分鐘以上之後再瀝掉水分，將適量的水放入容器中，加入Ⓐ與Ⓑ加以攪拌，蓋上蓋子。
設定 微波 600W 3～17分鐘 加以起動，在剩餘時間 4～5分鐘 時攪拌，再次加熱後再攪拌，加上銀杏與青豌豆加以混合。
❹在雞裡塞入③，以棉製的風箏線縫合，作好形狀。
❺在烤盤塗上沙拉油，裝上④，以刷子整個塗上沙拉油，放入下段，以 14烤全雞 燒烤，添上味噌佐料。

味噌佐料

材料・製作方法
調配甜面醬（3大匙）、蕃茄醬（2大匙）、醬油・砂糖（各1大匙）、湯（2大匙・溶入少許高湯塊）、芝麻油（2大匙），微波 700W 加熱 約1分鐘30秒 製作而成。

叉燒肉

標準 低油鹽健康
調理 約56分鐘
預熱 約12分鐘
調理 約48分鐘



自動調理
自動調理 溫熱起動 29叉燒肉 微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤
燒烤盤 底盤
加水槽 滿水

材料

豬頸肉類（塊狀物）………………………… 約500g
Ⓐ 薑（切成碎末）………………………………… 1塊
　 大蔥（切成碎末）……………………………… ½根
　 醬油、酒 ………………………………………… 各4大匙
　 砂糖、紅味噌 …………………………………… 各½大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷豬肉以棉製的風箏線綁住，調整形狀，和Ⓐ一起放入塑膠袋，置於冷藏室半天以上。
❸將瀝掉汁液的②裝在燒烤盤的中央，置於底盤，以 29叉燒肉 燒烤。
❹拿掉風箏線切成薄片，裝到容器。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

一口叉燒

以五花肉(豬肉)（切成一口的大小）代替豬頸肉類。

叉燒肉的秘訣

●一次烤製的分量為300～500g。豬肉類使用直徑4～6cm的。
●擔心底盤的污垢的時候，鋪上熱風烘烤用紙。請不要鋪鋁箔。（火花(閃光)的原因）
●強弱情況，以竹籤刺一刺，若透明的肉汁流出，則烤製完成。肉汁是紅色的時候，換到盤子 以 微波 500W 加熱 約2分鐘 左右。
●燒烤不完全的時候，以 熱風烘烤 預熱無 1層 180℃ 邊看情況邊燒烤。

烤牛肉



手動調理
手動調理 決定 熱風烘烤 200℃ 40～54分鐘（預熱無・1層）
烤盤 下段
加水槽 空

材料

牛腿肉類（塊狀物）………………………… 約800g
鹽、胡椒 ……………………………………… 各少許
蒜頭（研磨泥）………………………………… 1片
沙拉油 ………………………………………… ½小匙

製作方法

❶在牛肉灑上鹽、胡椒，將蒜頭研碎混入，以棉製的風箏線綁住，調整形狀，以沙拉油整個塗抹。
❷將①裝在烤盤的中央，拿出底盤，放入下段，以 熱風烘烤 預熱無 1層 200℃ 燒烤 40～54分鐘。
❸在充分變涼之後再拿掉風箏線切成薄片，和喜歡的青菜（分量外）一起裝入容器中。

〔小備忘錄〕
● 在冷藏室充分變涼之後再切，則會比較容易切，可以直接保存其美味。

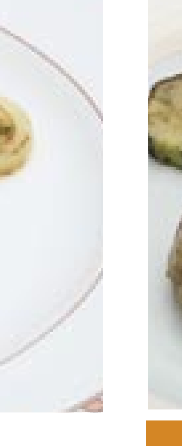
烤牛肉的民族風沙拉

材料・製作方法
將切成薄片的烤牛肉（200g）、萵苣、洋蔥等喜歡的青菜（約300g），和調味汁（魚醬・1½大匙、醋・3大匙、砂糖・1½大匙、研磨的蒜泥・少許，切成碎末的紅辣椒・½根、沙拉油・1大匙）一起拌。

漢堡排

加熱時間的標準　約25分鐘





自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動 13漢堡排	微波 700W 約2分鐘（準備） 奈米蒸汽 燒烤	 底盤 / 加水槽 滿水

材料（4個分）

Ⓐ
- 洋蔥（切成碎末）‥ 中½個(約100g)
- 奶油 …………… 15g

Ⓑ
- 混合絞肉類 …………… 300g
- 麵包粉 …………… ¾杯(約30g)
- 牛乳 …………… 3大匙
- 蛋（打開）…………… 1個
- 鹽 …………… ½小匙弱
- 胡椒、肉豆蔻 …………… 各少許

蕃茄醬、伍斯特辣醬油……… 各適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在耐熱容器中加入Ⓐ，以 微波 700W 加熱 約2分鐘。讓它冷卻到適溫，將Ⓑ加進去充分混合，分成4等份。
❸手上沾一些沙拉油（分量外），將②以單手捧數次讓空氣跑出來，作成橢圓形將中央壓凹。
❹將③擺上燒烤盤，置於底盤，以 13漢堡排 燒烤。

牛肉漢堡排

使用100% 牛絞肉類製作牛肉漢堡排的時候，將強弱調節調成 弱 的。

沙丁魚的漢堡排

材料・製作方法

在沙丁魚的絞肉（300g）中加上蔥（½束・橫切）、薑（1塊・切成碎末）、梅乾（2大個・將果實切成大塊的）、麵包粉（1杯弱）、澱粉（3大匙）、蛋（1小個）、味噌（1大匙），參照漢堡排製作方法③、④，以強弱調節 弱 燒烤

漢堡排的秘訣

●**分量**
2～6個。

●**麵糰的製作方法**
讓它不要結塊、要充分混合，讓空氣跑出來之後再捏製形狀加以燒烤，則可以作成柔軟鬆軟的漢堡排。

●**捏製形狀的時候**
將麵糰的中間壓凹，則可以讓熱氣暢通，防止烤製成品中間鼓起。

●**加熱不完全的時候**
邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。

●**麵糰製作時使用料理刀具或專業攪拌機的時候**
參照個別的使用說明書。

豆腐漢堡排

加熱時間的標準　約25分鐘

自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動 13漢堡排	微波 700W 約2分鐘 約1分鐘（準備） 奈米蒸汽 燒烤	 底盤 / 加水槽 滿水

材料（4個分）

Ⓐ
- 洋蔥（切成碎末）‥中½個（約100g）
- 奶油 …………… 15g

Ⓑ
- 混合絞肉類 …………… 300g
- 豆腐（木棉）…… ⅓塊（約100g）
- 羊栖菜（乾燥的）…………… 10g
- 麵包粉 …………… ½杯
- 牛乳 …………… 3大匙
- 蛋（打開）…………… 1個
- 鹽 …………… ½小匙弱
- 胡椒、肉豆蔻 …………… 各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在耐熱容器中加入Ⓐ，以 微波 700W 加熱 約2分鐘。
豆腐裝到盤中 以 微波 700W 加熱 約1分鐘，除去水分。羊栖菜再放回水中。
❸將②放入容器，也把Ⓑ加進去充分混合，分成4等份。
❹參照漢堡排製作方法③、④捏製形狀，燒烤。

肉糜捲

加熱時間的標準　約28分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動 13漢堡排 強弱調節 強	微波 700W 約3分鐘（準備） 奈米蒸汽 燒烤	底盤 / 加水槽 滿水

材料（4人分）

混合絞肉類…………… 300g

Ⓐ
- 洋蔥（切成碎末）…………… 1小個（約150g）
- 奶油 …………… 10g

Ⓑ
- 麵包粉 …………… ¼杯
- 牛乳 …………… 1大匙弱

蛋（打開）…………… ½個弱
鹽、胡椒、肉豆蔻 …………… 各少許

Ⓒ
- 蕃茄醬 …………… ⅓杯
- 伍斯特辣醬油 …………… 3大匙
- 醬油 …………… 1大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷Ⓑ與量好的麵包粉一起先弄濕。Ⓒ先混合。
❸Ⓐ放入容器以 微波 700W 加熱 約3分鐘。
❹盆裡加上絞肉類、②的麵包粉、③、蛋、鹽、胡椒、肉豆蔻，充分攪拌混合。
❺以單手捧數次，讓空氣跑出來，作成魚板的形狀。
❻將⑤擺上燒烤盤，置於底盤，以 13漢堡排 強弱調節 強 燒烤。
❼裝入盤中，以喜歡的青菜裝飾，添上加入②的Ⓒ之調味汁。

在青椒裡裝上肉類

加熱時間的標準　約27分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動 13漢堡排	微波 700W 約1分鐘30秒（準備） 奈米蒸汽 燒烤	底盤 / 加水槽 滿水

材料（16個分）

青椒 …………… 8個

Ⓐ
- 洋蔥（切成碎末）…………… ½大個（約130g）
- 奶油 …………… 1大匙(約13g)

Ⓑ
- 豬絞肉類（或者混合絞肉類）‥ 260g
- 麵包粉 …………… 20g
- 蛋 …………… 1大個
- 鹽 …………… ½小匙
- 胡椒 …………… 少許

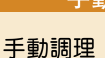
小麥粉（低筋麵粉）…………… 適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在耐熱容器放入Ⓐ，以 微波 700W 加熱 約1分鐘30秒，讓它冷卻到適溫。
❸將青椒的蒂留下，直接縱向切成2半，拿掉種子、瀝乾水分，在內側灑上小麥粉。
❹在盆裡放入Ⓑ與②，充分混合，分成16等份，裝入③裡。
❺將④擺入燒烤盤，置於底盤，以 13漢堡排 燒烤。

維也納香腸的培根捲



手動調理		
手動調理   決定 微波	600W 2分鐘～3分鐘30秒	 底盤 / 加水槽 空

材料（12個分）

- 培根（對半切）…… 6片（約100g）
- 維也納香腸 ……… 6根（約100g）

製作方法

❶維也納香腸畫入斷裂線，或者以叉子或竹籤刺孔，對半切。
❷將維也納香腸以培根捲起來，以牙籤固定，擺上盤子以 微波 600W 加熱 2分鐘～3分鐘30秒。

〔小備忘錄〕
● 擔心培根的油脂的時候，在加熱後，以紙巾等等吸除。

起司與四季豆的培根捲

將燙過的扁豆（約50g）與切成長棒狀的起司（約60g）捲起來烤。

豬肝的培根捲

將豬肝（切成8片・約100g）泡鹽水除去血水，擺上盤子加上醬油（1小匙），加上覆蓋 以 微波 700W 加熱 約1分鐘，以培根（對半切・4片）捲起來以牙籤固定，加熱。

牡蠣培根捲

牡蠣肉（16個・約200g）以鹽水澆洗，瀝乾水分擺上盤子，淋上鹽、檸檬汁，加上覆蓋 以 微波 700W 加熱 約1分鐘，以培根（對半切・4片）捲起來以牙籤固定，加熱。

燒烤食品〔魚類〕

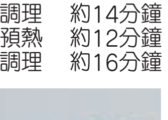
鹹鮭魚

標準 調理 約20分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約23分鐘

自動調理

自動調理 奈米蒸汽燒烤

31烤魚



烤盤 上段
底盤
加水槽 滿水



材料（4塊分）
鹹鮭魚的切塊（1塊約100g的）……4塊

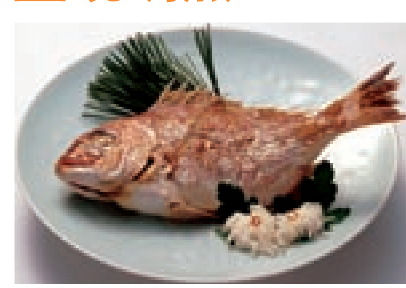
製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在烤盤鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，將裝盤的時候上面的朝上擺。
❸將②放入上段以 31烤魚 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

鹽燒生鮭

生鮭（1塊約100g的・4塊）灑上鹽之後，參照鹹鮭魚的製作方法燒烤。

鹽燒鯛魚



材料・製作方法
將鯛魚（1條約300g的・1條）的魚鰓、內臟取出，加以水洗，瀝乾水分之後整個灑上鹽，放置20～30分鐘，參照鹹鮭魚以強弱調節 強 燒烤。

鹹青花魚

強弱調節 弱

標準 調理 約14分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約16分鐘



材料（4塊分）
鹹青花魚的切塊（1塊約100g的）……4塊

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在烤盤鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，將裝盤的時候上面的朝上擺。
❸將②放入上段以 31烤魚 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

鹽燒生青花魚

生青花魚（1塊約100g的・4塊）撒鹽後，參照鹹青花魚的製作方法燒烤。

5種照燒
（鰤魚、鮪魚、藍點馬鮫、青花魚、柴魚的照燒）

強弱調節 弱

標準 調理 約14分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約16分鐘



材料（4塊分）
鰤魚、鮪魚、藍點馬鮫、青花魚、柴魚的切塊（約100g的）……各4塊
Ⓐ 醬油……¼杯
　 甜料酒……¼杯

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將備好的切塊的水分擦掉，以Ⓐ醃漬30分鐘～1小時。
❸在烤盤鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，將裝盤的時候上面的朝上擺，將放入上段以 31烤魚 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法
※跟照燒一樣，將醃漬佐料的食材以「低油鹽健康」燒烤，則會有味道變淡的情況。

烤魚的秘訣

●分量
可以烤魚塊2～6塊，曬乾的2～4片。

●魚塊（1塊）或曬乾的（1片）在80g以下的時候
將強弱調節調為 弱，邊看 燒烤 的情況邊燒烤。

●擺放的方法
鮭等等的切塊魚類，靠近鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙的烤盤中央的旁邊，橫著擺。

●加熱之後馬上打開爐門的時候
請慢慢打開、注意油的飛散等。

●以手動調理的蒸汽燒烤燒烤的時候
將水加到加水槽的滿水線為止，邊看 蒸汽 燒烤 的情況邊燒烤。

●燒烤不完全的時候
加熱不完全的時候邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。

●將醃上調味料或佐料的食材，如果以「低油鹽健康」燒烤，則味道會有變淡的情況。

甜料酒風味竹筴魚

強弱調節 弱

標準 調理 約14分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約16分鐘



材料（8個分）
竹筴魚（切成3片的）……8片（約360g）
沾醬
Ⓐ 醬油……2大匙
　 砂糖……2½大匙
　 酒……1大匙
　 甜料酒……¼杯
白芝麻……適量

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷竹筴魚在調好的Ⓐ醃漬30分鐘以上，預先調好味道。
❸以紙巾擦拭汁液，在烤盤上鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，裝盤的時候上面的朝上擺，放入上段以 31烤魚 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

甜料酒風味青花魚

將竹筴魚換成青花魚的切塊。

乾秋刀魚



材料・製作方法
乾秋刀魚（2片），在烤盤上鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，擺好，參照各種曬乾物的料理方法加以燒烤。

各種曬乾物（3種）
（乾竹筴魚、柳鰈魚、紅魚類等等）

強弱調節 弱

標準 調理 約14分鐘
低油鹽健康 預熱 約12分鐘 調理 約16分鐘



材料（2片分）
曬乾物（1片100～120g的）……各2片
（乾竹筴魚、柳鰈魚、紅魚類等等）

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在烤盤上鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，將曬乾物裝盤的時候上面的朝上擺，放入上段以 31烤魚 強弱調節 弱 燒烤。

※選擇「低油鹽健康」。
➔ P.33 使用方法

青花魚的芝麻燒



材料・製作方法
青花魚的切塊（切成3片的・2片）切成4片，放入醬油（2大匙）、酒（1大匙）、砂糖（½大匙）、薑汁（1小匙）調好的佐料醃上15分鐘以上，預先調好味道，稍微將汁液倒掉，將整個塗上等白芝麻（切成粗粒的・適量），參照甜料酒風味竹筴魚燒烤。

乾花魚



材料・製作方法
乾花魚（1片），在烤盤鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，擺好，參照各種曬乾物的料理方法，以強弱調節 中 燒烤。

油魚的香草燒

手動調理

手動調理 8分鐘～12分鐘 翻面 6分鐘～10分鐘

微波



烤盤 上段
加水槽 空

材料（4人分）
油魚（1條150～180g的）……4條
橄欖油、鹽、胡椒……各少許
香草（迷迭香、蒔蘿、法國龍蒿等等）……各適量

製作方法
❶將油魚的魚鰓和內臟取出，很快地清洗、擦掉水分，整個塗上橄欖油，灑上鹽、胡椒。
❷在烤盤鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，將油魚裝盤的時候，上面的朝下斜擺，上面放香草，取出底盤之後再放入上段，燒烤 燒烤 8～12分鐘。
❸翻面、以 燒烤 燒烤 6～10分鐘。

鹹乾沙丁魚



材料・製作方法
鹹乾沙丁魚（4條），在烤盤上鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，擺好，參照各種曬乾物的料理方法加以燒烤。

燒烤食品〔青菜〕

自動調理		
自動調理（溫熱起動）	微波 奈米蒸汽 燒烤	上段 底盤
17烤蔬菜		加水槽
（預熱有）		滿水

青菜的熱風烘烤燒烤

預熱　約11分鐘
加熱時間的標準　約14分鐘

材料

南瓜、花莖甘藍、甜椒（紅、黃）、天山雪蓮、花莖甘藍、茄子、蘆筍、刺芹菇、小蕃茄、花椰菜等等加起來 ························· 500g
鹽、胡椒 ·····················各少許
橄欖油、水 ················ 各1大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷青菜切成一口大小或者切薄，先灑上鹽、胡椒、橄欖油、水。
❸將空的底盤放入上段，以 17烤蔬菜 加以預熱。
❹預熱結束聲響起，要注意燒燙傷，以厚的乾抹布或現有的、用於熱風烘烤的手套，將底盤由爐門上面取出。
❺將②裝在底盤並鋪上，放入上段燒烤。

5種青菜的串燒
（南瓜、馬鈴薯、甜椒、蘆筍、香菇的串燒）

材料

南瓜、馬鈴薯、甜椒（紅、黃）、蘆筍、香菇等等喜歡的青菜 ························· 500g
鹽、胡椒、橄欖油 ························各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷青菜切成一口大小或者切薄，先灑上鹽、胡椒、橄欖油之後再穿到竹籤。
❸參照**青菜的熱風烘烤燒烤**製作方法③～⑤。

〔**小備忘錄**〕

● 馬鈴薯請用以 9根莖類 強弱調節 弱 燙過的。

青菜肉卷燒

材料

五花肉（豬肉）薄片類（涮涮鍋用） ························· 300g
南瓜、甜椒（紅、黃）、天山雪蓮、秋葵、水菜、蘆筍、金針菇、山藥等青菜 ····················· 約250g
鹽、胡椒 ·····················各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷各個青菜切成５cm 長的棒狀，肉類以適於捲起來的樣子平放。
❸以平放的肉類將②的各種青菜由邊端捲好，先灑上鹽、胡椒。
❹參照**青菜的熱風烘烤燒烤**製作方法③～⑤。

烤蔬菜的秘訣

●**分量**
一次烤製的分量爲顯示分量的0.8～1.3倍的量。

●**不要使用鐵籤**
微波加熱的時候，鐵籤如果與箱內壁面接觸的話，會產生火花（閃光），會有燒焦的情況。請使用竹籤。

●**加熱不完全的時候，邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。**

●**擔心底盤的污垢的時候**
鋪上熱風烘烤用紙。請不要鋪鋁箔。
（火花（閃光）的原因）

●**加熱後，取出底盤的時候**
會有油脂或燒烤醬料堆積在底盤的情況。請保持平穩地取出。

⚠ 注意

底盤的拿出放入，會有燒燙傷的危險，須使用厚的乾抹布或現有的、用於熱風烘烤的手套。

不用油 青菜的素燒



材料

南瓜、地瓜、甜椒（紅、黃）、茄子、蘆筍、杏鮑菇、香菇、小蕃茄等加在一起 ························· 500g

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷青菜先切成一口大小或者切薄。
❸參照**青菜的熱風烘烤燒烤**製作方法③～⑤，拌上喜歡的調味汁。

適合素燒青菜的調味汁

洋蔥（研磨泥） ············４大匙
蒜頭（研磨泥） ·············½片
醬油、醋 ················各４大匙
沙拉油 ··················· 2大匙
砂糖 ···················· ½小匙

混合後加上。

〔**小備忘錄**〕

● 像葉菜等的薄的食品或花莖甘藍等，不適合青菜的素燒。

使用青菜的素燒
醃製泡青菜

在素燒的青菜上加上橄欖油（2大匙）、葡萄酒醋（3小匙）、切成碎末的荷蘭芹（少許），醃上、冰一下。

熱沙拉

在素燒的熱青菜上加上沙拉油（3大匙）、醋（3大匙）、切成碎末的洋蔥（¼個分）、膏狀芥末（1小匙）、鹽（⅓小匙）、胡椒（少許）。

自動調理		
自動調理（溫熱起動）	奈米蒸汽 熱風烘烤	烤盤 下段 底盤
16烤地瓜		加水槽
		滿水

烤地瓜

加熱時間的標準　約46分鐘





材料

地瓜(1根約250g的) ········２～６根

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷地瓜擺入烤盤放入下段以 16烤地瓜 燒烤。以竹籤叉叉看，穿得過就熟了。

烤馬鈴薯





材料・製作方法

馬鈴薯(1個約150g的)４個參照**烤地瓜**的方法燒烤。

烤地瓜的秘訣

●**一次烤製的分量如顯示的分量。**

●**細的地瓜**（180g以下的）**或小的地瓜**（130g以下的）
以強弱調節 弱 燒烤。

●**燒烤不完全的時候**
以 熱風烘烤 預熱無 1層 200℃ 邊看情況邊燒烤。

手動調理		
手動調理（決定）	220℃ 24分鐘～28分鐘	烤盤 中段
熱風烘烤（預熱無・1層）		加水槽
		空

南瓜的鋁箔燒烤

材料（4人分）

南瓜（切成1cm厚） ···········400g
蘆筍（切成4～5cm長） ·········8根
培根（切成長方形） ·············4片
美乃滋 ························適量
鹽、胡椒 ····················各少許

製作方法

❶切成25×25cm大小的鋁箔４片，塗上薄薄的奶油（分量外）。
❷在①放入相同份量的南瓜、龍鬚菜、培根，加上鹽、胡椒、美乃滋，合上鋁箔的開口擺入烤盤，取出底盤放入中段，以 熱風烘烤 預熱無 1層 220℃ 燒烤 24～28分鐘。

蘑菇與干貝的鋁箔燒烤

材料・製作方法

將香菇、鴻喜菇等喜歡的蘑菇（合計約400g）、干貝（8個）、大正蝦（4條）分成4等份，放在鋁箔上，加上奶油、酒、鹽、胡椒（各少許），合上鋁箔的開口，參烤**南瓜的鋁箔燒烤**，加以燒烤。

油炸類食品

炸雞塊

標準 低油鹽健康 調理 約24分鐘 預熱 約12分鐘 調理 約23分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 32炸雞塊	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
		加水槽 滿水

材料（12個分）
- 雞腿肉類（1片約250g的）……2片
- Ⓐ 醬油……2大匙
- Ⓐ 酒……1½大匙
- Ⓐ 薑（研磨泥）……1½小匙
- Ⓐ 蒜頭（研磨泥）……1½小匙
- Ⓐ 胡椒……少許
- 澱粉……1½大匙

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷雞肉類將1片分成6等份 放入Ⓐ醃，放置15分鐘以上。
❸充分瀝乾②的汁液之後再鋪上澱粉。
❹將③多餘的澱粉拍掉，將皮朝上擺上靠燒烤盤的中央，置於底盤以 32炸雞塊 加熱。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

健康天婦羅
（白丁魚・南瓜・地瓜・蓮藕的天婦羅）

標準 低油鹽健康 調理 約18分鐘 預熱 約12分鐘 調理 約15分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 33少油天婦羅	熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
		加水槽 滿水

材料（10個分）
- 白丁魚（剖開的）……4片（約100g）
- 南瓜、地瓜、蓮藕的薄片……各2片（約150g）
- 小麥粉（低筋麵粉）……1大匙強
- 蛋（打開）……½個
- 天婦羅渣……約60g

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將天婦羅渣放入塑膠袋，以擀麵棒仔細搗碎。
❸將瀝乾水分的白丁魚與青菜中依序沾上小麥粉、蛋、②。
❹將白丁魚的皮朝上，和青菜一起擺到靠近燒烤盤的中央，置於底盤，以 33少油天婦羅 加熱。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

炸雞塊的秘訣

●**分量**
顯示的分量為0.8～1.3倍的量。
●**汁液充分瀝乾**
沾麵衣之前的材料的汁液，請用紙巾等擦乾淨。
●**帶骨的雞肉類**
將強弱調節調到 強。
●**擔心底盤的污垢的時候**
鋪上熱風烘烤用紙。請不要鋪鋁箔。
（火花（閃光）的原因）
●**加熱不完全的時候**
邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。

少油天婦羅的秘訣

●**一次製作的分量**
顯示的分量的0.8～1.3倍的量。
●**加熱不完全的時候**
以 熱風烘烤 預熱無 1層 180℃，邊看情況邊加熱。
●**涼掉的天婦羅的溫熱**
以 5天婦羅溫熱 加熱。
●**不用油**
麵衣用天婦羅渣。
●**材料的大小、厚度相同**
大小也用大致相同的。
南瓜或地瓜等青菜，切成5mm左右的厚度。

炸豬肉

換成五花肉(豬肉)400g（1.5cm厚一口大小，12塊），參照**炸雞塊**加熱。

炸鱈魚

以鱈魚代替雞肉類（每1塊約100g的4塊．切成一口的大小），參照**炸雞塊**加熱。

蝦子·墨魚·星鰻的天婦羅

以蝦子、墨魚、星鰻代替白丁魚。

炸里脊豬排

標準 低油鹽健康 調理 約23分鐘 預熱 約12分鐘 調理 約22分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 32炸雞塊	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
		加水槽 滿水

材料（16個分）
- 里脊豬肉類（塊狀物）……400g
- 鹽、胡椒……各少許
- 炒麵包粉（以麵包粉60g、橄欖油或者葵花油1大匙強製作）……適量
- 小麥粉（低筋麵粉）……2大匙強
- 蛋（打開）……1個

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷里脊豬肉類切成16等份，加上鹽、胡椒。
❸將②依序沾上小麥粉、蛋、炒麵包粉。
❹將③擺到靠燒烤盤的中央，置於底盤，以 32炸雞塊 加熱。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

炸蝦

標準 低油鹽健康 調理 約18分鐘 預熱 約12分鐘 調理 約15分鐘




自動調理		燒烤盤
自動調理 33少油天婦羅	熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
		加水槽 滿水

材料（12隻分）
- 大正蝦（或者Black Tiger）……12條
- 小麥粉（低筋麵粉）……2大匙
- 蛋（打開）……1個
- 鹽、胡椒……各少許
- Ⓐ 炒麵包粉（以麵包粉60g、橄欖油或者葵花油1大匙強製作）……適量
- Ⓐ 荷蘭芹（切成碎末）……少許

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷蝦子除尾巴和最後一節，將殼剝掉，取出背腸。(先配好Ⓐ)。
❸蝦子加上鹽、胡椒，依序沾上小麥粉、蛋、Ⓐ。
❹將③擺到靠燒烤盤的中央，置於底盤，以 33少油天婦羅 加熱。

※選擇「低油鹽健康」。
➔P.33 使用方法

炒麵包粉的製作方法

在平底鍋放入麵包粉和橄欖油或者葵花油，以弱火炒，爲了讓它不要燒焦，炒製途中須勤於搖動翻炒。



健康炸豬排

以五花肉(豬肉)（1片約100g的．4片）代替里脊肉類，加熱方式相同。

炸雞排

以雞胸脯肉（4塊）代替里脊肉類，分成3等份，加熱方式相同。

白肉魚類的油炸食品

白肉魚類的切塊（1塊約100g的．4塊）切成3等份，和**炸蝦**的製作方法加熱方式相同。

炸牡蠣

牡蠣（牡蠣肉．8～12個）以淡鹽水很快地清洗，瀝乾水分，和**炸蝦**的製作方法加熱方式相同。

燉煮食品

豬肉咖哩



手動調理

手動調理 決定　微波 700W 約5分鐘（準備）

微波（輪替加熱）700W 約8分鐘　200W 約50分鐘

底盤　加水槽：空

材料（4人分）

豬肉類（切塊，加上鹽、胡椒）……200g

Ⓐ
- 馬鈴薯（切成不規則形狀，沖一下水）……1大個（約200g）
- 洋蔥（切成梳子狀）　1個（約200g）
- 紅蘿蔔（切成不規則形狀）……1小根（約100g）

Ⓑ
- 咖哩塊……1小盒（約120g）
- 水……2½～3杯

沙拉油……適量

製作方法

❶在平底鍋將沙拉油加熱，快炒豬肉、倒出，放入Ⓐ充分炒一炒。
❷在容器放入Ⓑ，蓋上蓋子。以 微波 700W 加熱 約5分鐘，充分攪拌讓咖哩塊溶化。
❸在②中將①加上，充分攪拌，蓋上蓋子以 微波 700W 約8分鐘，微波 200W 約50分鐘 輪替加熱。（加熱的中途攪拌1～2次）
→ P.40

雞肉咖哩

將豬肉類換成雞腿肉類（1片，切成一口的大小），參照豬肉咖哩加熱。

高麗菜捲



手動調理

手動調理 決定　8葉果菜類（準備）

微波（輪替加熱）700W 約8分鐘　200W 約52分鐘

底盤　加水槽：空

材料（4人分）

高麗菜……8片（約500g）

Ⓐ
- 混合絞肉類……200g
- 洋蔥（切成碎末）‥¼個（約50g）
- 牛乳……3大匙
- 麵包粉……30g
- 蛋……¼個
- 肉豆蔻、鹽、胡椒……各少許

Ⓑ
- 湯（溶解1個高湯塊）……1½杯
- 蕃茄醬……¼杯
- 醬油……2小匙
- 鹽、胡椒……各少許

洋蔥（薄片）……¼個（約50g）

製作方法

❶將高麗菜芯的部分與葉端交叉重疊放置，以保鮮膜包起來，以 8葉果菜類 加熱之後，再將芯切薄，瀝乾水分。
❷在盆中放入Ⓐ與切成碎末的芯，充分攪拌混合。
❸將②分成8等份，作成草袋型，包進鋪著的①。
❹在容器上鋪上洋蔥，擺上③、加上配好的Ⓑ，蓋上（燉煮食品的秘訣）小鍋蓋與蓋子，以 微波 700W 約8分鐘、微波 200W 約52分鐘 輪替加熱，如 → P.40。

牛肉燉菜



手動調理

手動調理 決定　700W 約8分鐘　200W 約80分鐘

微波（輪替加熱）

底盤　加水槽：空

材料（4人分）

牛肉類（燉菜用切塊）……400g
鹽、胡椒……各少許
小麥粉（低筋麵粉）……1大匙
馬鈴薯（切成不規則形狀，沖一下水）……1大個（約200g）
紅蘿蔔（切成不規則形狀）‥　中1根（約150g）
洋蔥（切成梳子狀）‥　中1個（約200g）

Ⓐ
- 奶油……25g
- 小麥粉（低筋麵粉）……40g

Ⓑ
- 湯（溶化2個高湯塊）‥　2～2½杯
- 蕃茄泥……¼杯
- 紅酒……3大匙
- 砂糖……½大匙
- 鹽……⅓小匙
- 胡椒……少許
- 月桂葉……3片

沙拉油……少許
生奶油……適量

製作方法

❶在牛肉類加上鹽、胡椒，先灑上薄薄的小麥粉。
❷將平底鍋的沙拉油加熱，將①煎到表面出現焦面爲止再取出，放入青菜充分炒一炒。
❸在平底鍋放入Ⓐ，煎到直到變成茶色爲止，加上配好的Ⓑ，以起泡器充分攪拌到沒有麵糰爲止，讓它煮開一次。
❹在容器中放入②與③加以攪拌，蓋上蓋子，以 微波 700W 約8分鐘、微波 200W 約80分鐘 輪替加熱，如 → P.40。加熱中間攪拌加熱1～2次。依喜好加上生奶油。

豬肉燉菜

使用煮燉菜、咖哩用的豬肉類以代替牛肉類，參照牛肉燉菜的作法加熱。

燉煮食品的秘訣

●**以又大又深的容器**
讓料理不要溢出來。使用市售附有蓋子的燉煮容器更便利。

●**讓材料大小相同**
材料切成相同的大小或形狀，就不會造成不均勻。

●**讓煮出來的湯多些。**
煮出來的湯保持在蓋住材料左右的份量。

●**加熱後放置一會兒**
讓味道融合。

●**配合料理的準備**
有澀味的青菜或不易煮透的材料，先用水煮過。另外，希望有焦面的料理在平底鍋煎過之後再燉煮。

●**蓋上小鍋蓋**
讓煮出來的湯可以蓋住整體。小鍋蓋，使用平盤或者將熱風烘烤用紙剪成圓形，畫入十字的斷裂線的。

茄汁章魚



手動調理

手動調理 決定　700W 約8分鐘　200W 約52分鐘

微波（輪替加熱）

底盤　加水槽：空

材料（4人分）

章魚（燙過的、切成一口的大小）……500g
馬鈴薯（切成一口的大小、沖一下水）……1大個（約200g）
洋蔥（切成碎末）……½個（約100g）
蒜頭（切成碎末）……少許
橄欖油……1大匙

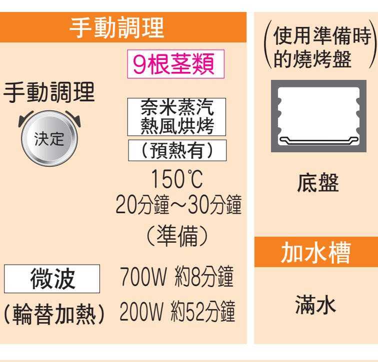
Ⓐ
- 蕃茄的水煮罐頭（和湯粗切）……2小罐（約440g）
- 橄欖油……1大匙
- 紅辣椒（切成碎末……1～2根
- 月桂葉……2片
- 鹽、胡椒……各少許

洋蘑菇罐頭（整個）‥　1小罐（約50g）

製作方法

❶將平底鍋的橄欖油加熱，將洋蔥與蒜頭充分炒一炒，加上馬鈴薯再炒一下。
❷在①中將配好的章魚與Ⓐ加上，讓它煮開一次。
❸將②移到容器中，加上洋蘑菇加以攪拌，蓋上 → P.76（燉煮食品的秘訣）小鍋蓋與蓋子，以 微波 700W 約8分鐘、微波 200W 約52分鐘 輪替加熱，如 → P.40。

滷肉（豬肉）





手動調理

手動調理 決定　9根莖類　奈米蒸汽 熱風烘烤（預熱有）150℃ 20分鐘～30分鐘（準備）

微波（輪替加熱）700W 約8分鐘　200W 約52分鐘

（使用準備時的燒烤盤）底盤　加水槽：滿水

材料（4人分）

五花肉(豬肉)(將塊狀物切成8個)……500g
薑（薄片）……1塊（15g）
蔥（切成菱形塊）……½根（50g）
蘿蔔（切成2cm厚的半月形）‥¼根（200g）

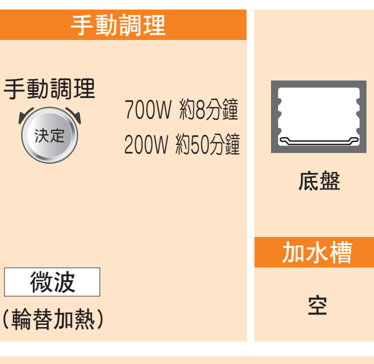
Ⓐ
- 水……1杯
- 酒……½杯
- 醬油……½杯
- 砂糖……5大匙
- 甜料酒……1大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷蘿蔔以保鮮膜包起來，以 9根莖類 強弱調節 弱 加熱。
❸豬肉類擺入燒烤盤作準備。
❹以 奈米蒸汽 熱風烘烤 預熱有，設定 150℃ 20～30分鐘 的預熱。
❺預熱結束聲響起，則將③放置到底盤加熱，脫去油脂。
❻在容器放入⑤的豬肉類，加上②、Ⓐ、蔥、薑，蓋上 → P.76（燉煮食品的秘訣）小鍋蓋與蓋子。
❼以 微波 700W 約8分鐘、微波 200W 約52分鐘 輪替加熱，如 → P.40。

燉芋頭





手動調理

手動調理 決定　700W 約8分鐘　200W 約50分鐘

微波（輪替加熱）

底盤　加水槽：空

材料（4人分）

芋頭（切成一口的大小）……500g

Ⓐ
- 湯汁……1杯
- 醬油……1½大匙
- 砂糖……1大匙

製作方法

將芋頭與Ⓐ放入容器，蓋上蓋子以 微波 700W 約8分鐘、微波 200W 約50分鐘 輪替加熱，如 → P.40。

燉南瓜

材料．製作方法

將南瓜（500g．切成一口的大小）與煮出來的湯（湯汁．1杯、醬油．1½大匙、甜料酒．1大匙）放入容器，蓋上蓋子參照燉芋頭的方法製作。

黑豆



手動調理

手動調理		底盤
決定	700W 約10分鐘 200W 約90分鐘	加水槽
微波（輪替加熱）	700W 約1分鐘 100W 60分鐘~90分鐘	空

材料（4人分）

黑豆 ……………… 1杯（150g）

Ⓐ
- 砂糖 ……………… 120g
- 醬油 ……………… 1½大匙
- 鹽 ……………… ⅓小匙
- 小蘇打 ……………… ¼小匙弱
- 水 ……………… 4杯

製作方法

❶清洗黑豆放入容器，加上Ⓐ放置一晚。
❷蓋上以熱風烘烤用紙製作的 → P.76（燉煮食品的秘訣）小鍋蓋與蓋子，以 微波 700W 約10分鐘、微波 200W 約90分鐘 輪替加熱。再以 微波 700W 約1分鐘、微波 100W 60~90分鐘 輪替加熱 ，如 → P.40。
❸取出1～2粒，以手指捏捏看，如果有點快擠破的樣子則蓋上蓋子，直接放置一晝夜。

大豆與昆布的燉煮食品



材料．製作方法

❶清洗大豆（1杯）放入容器，加入砂糖（100g）、醬油（¼杯）與水（4杯）放置一晚。
❷蓋上熱風烘烤用紙的 → P.76（燉煮食品的秘訣）小鍋蓋與蓋子，以 微波 700W 約10分鐘、微波 200W 約90分鐘 輪替加熱。加上切成1cm的四方形的昆布（20g），再以 微波 700W 約1分鐘、微波 200W 約60分鐘 輪替加熱，如 → P.40。

蕃茄醬燉蝦

加熱時間的標準　約11分鐘



手動調理

手動調理		底盤
決定	7 解凍	加水槽
微波	700W 4分鐘~5分鐘	滿水

材料（標準量）（2～3人分）

冷凍蝦子（帶殼）……………… 約250g

Ⓐ
- 蔥（切成碎末）……………… 2大匙
- 薑（切成碎末）……………… 1小匙
- 澱粉 ……………… ½小匙
- 醬 ……………… 2大匙
- 酒 ……………… 4大匙
- 砂糖 ……………… 1小匙
- 豆瓣醬 ……………… ½小匙
- 沙拉油 ……………… ½大匙
- 鹽、胡椒 ……………… 各少許

炒青菜 ……………… 適量

製作方法

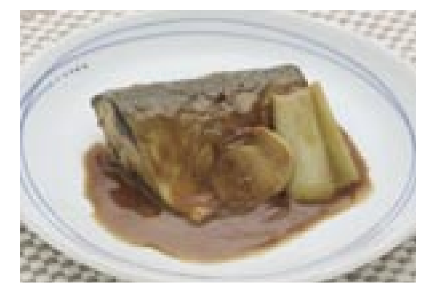
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將蝦子的保鮮膜等等的包裝拿下來，擺上保麗龍的托盤，以 7解凍 加以解凍。
❸將②的水倒掉，留下一節剝掉殼，取出背腸瀝乾水分，擺上深的盤子，輕輕灑上鹽、胡椒放置一下。
❹灑上1小匙（分量外）澱粉，充分塗滿之後，再將配好的Ⓐ放入，很快地加以混合，輕輕地蓋上保鮮膜。
❺以 微波 700W 4分鐘~5分鐘 加熱攪拌，和青菜一起裝盤。

〔小備忘錄〕
- 7解凍 的秘訣 → P.29

蕃茄醬燉魚貝類

以市售的冷凍綜合魚貝類取代蝦子。

味噌燉煮青花魚



手動調理

手動調理		底盤
決定	700W 約3分鐘 200W 約8分鐘	加水槽
微波（輪替加熱）		空

材料（標準量）（2人分）

青花魚（1塊約100g的）……………… 2塊
蔥（切成5cm長）……………… ½根
薑（切成薄片）……………… 適量

Ⓐ
- 味噌 ……………… 2大匙
- 砂糖 ……………… 1大匙強
- 酒 ……………… 1大匙

製作方法

❶在青花魚的皮上畫入切痕，澆上熱水、過熱水，以紙巾將水分先擦乾淨。
❷在深的盤子上擺上①，放入配好的Ⓐ，充分蘸上之後，將皮朝上擺放，添上蔥，裝上薑。
❸輕輕地蓋上保鮮膜，以 微波 700W 約3分鐘、微波 200W 約8分鐘 輪替加熱，如 → P.40，裝上花椒芽。

青花魚的蕃茄澆汁

以蕃茄澆汁代替味噌，以鹽、胡椒調味，參照味噌燉煮青花魚，加熱。

冷製鮭魚

以生鮭魚（2塊）代替青花魚，加鹽、胡椒（各少許），裝上檸檬（2片．薄片）、奶油、月桂葉（各少許），參照味噌燉煮青花魚，加熱，趁熱的時候去掉骨和皮，充分涼了之後裝盤。

手動調理

手動調理		底盤
決定	700W 約3分鐘 200W 約8分鐘	加水槽
微波（輪替加熱）		空



油菜與油炸豆腐的速成燉煮



材料（標準量）（2～4人分）

油菜（切成4cm長）……………… 200g
油炸豆腐（過熱水，切成細條）…… 2片

Ⓐ
- 醬油 ……………… 1大匙
- 砂糖 ……………… ½小匙
- 湯汁 ……………… 1大匙

製作方法

❶在深的盤子中放入油菜與油炸豆腐，混入配好的Ⓐ，輕輕地蓋上保鮮膜。
❷以 微波 700W 約3分鐘、微波 200W 約8分鐘 輪替加熱，如 → P.40，攪拌。

滷菜脯



材料（標準量）（2～4人分）

切好的菜哺 ……………… 30g
紅蘿蔔（切成細絲）……………… 50g
小乾白魚（過了熱水的）……………… 20g

Ⓐ
- 醬油、醋 ……………… 各1½大匙
- 砂糖 ……………… 1大匙

針薑 ……………… 適量

製作方法

❶切好的菜哺用水洗過之後，再放回水裡泡，擰乾水分切成便於食用的長度。
❷在深的盤子放置①和紅蘿蔔，放入Ⓐ加以混合，輕輕地蓋上保鮮膜。
❸以 微波 700W 約3分鐘、微波 200W 約8分鐘 輪替加熱，如 → P.40，加熱後加入小乾白魚與針薑，加以混合。

醬燒蒟蒻絲和金珍菇



材料（標準量）（2～4人分）

魔芋絲 ……………… 1個（約200g）
金珍菇 ……………… 1小袋（約100g）

Ⓐ
- 醬油 ……………… 2大匙
- 甜料酒 ……………… ½大匙
- 砂糖、芝麻油 ……………… 各1小匙弱

柴魚薄片、七香粉 ……………… 各適量

製作方法

❶魔芋絲清洗後剁成大塊，鋪在深的盤子上，以 微波 700W 加熱 約2分鐘，瀝乾水分。
❷將金珍菇的根切成2半，放入①，加入Ⓐ混合。
❸輕輕包上保鮮膜，以 微波 700W 約3分鐘、微波 200W 約8分鐘 輪替加熱，如 → P.40，混入柴魚薄片、七香粉。

涼拌土當歸絲



材料（標準量）（2～3人分）

土當歸絲 ……………… 100g
醋 ……………… 少許
青椒（切成細絲）……………… 1個
紅蘿蔔（切成細絲）……………… 30g

Ⓐ
- 沙拉油 ……………… ½大匙
- 醬油 ……………… 1大匙
- 甜料酒 ……………… 1小匙
- 砂糖、酒 ……………… 各½小匙

製作方法

❶土當歸絲切成4cm長的細絲，先泡醋水。
❷在深的盤子上加上瀝乾水分的土當歸絲與青椒、紅蘿蔔，混入調好的Ⓐ。
❸輕輕包上保鮮膜，以 微波 700W 約3分鐘、微波 200W 約8分鐘 輪替加熱，如 → P.40，加以攪拌。

熱炒食品

炒麵

加熱時間的標準　約18分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 15炒麵	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	底盤
		加水槽 滿水

材料（標準量）（1～2人分）
- 炒麵用的麵（附調味汁）………1袋
- 綜合青菜（約250g的）………1袋
- 薄片豬肉類（切成一口的大小）……50g
- 鹽、胡椒………各少許

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在燒烤盤鋪上麵（鋪滿水・1大匙（分量外）），周圍擺上青菜。麵的上面加上調味汁、鹽、胡椒，放上肉類。
❸在底盤放置②，以 15炒麵 加熱，加以攪拌。

炒烏龍麵

將炒麵的麵換成烏龍麵，參照炒麵的方法加熱。

苦瓜炒豆腐

加熱時間的標準　約18分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 15炒麵	700W 約2分鐘 500W 40秒～1分鐘（準備）	底盤
		加水槽 滿水

材料（標準量）（2～3人分）
- 苦瓜………1根（約200g）
- 紅青椒（拿掉種子、豎著切成細條）………½個（約50g）
- 三枚肉（豬肉）（薄片、切成一口的大小）……50g
- 木棉豆腐………½塊
- 蛋………1個
- Ⓐ
  - 醬油………1小匙
  - 鹽………⅓小匙
  - 酒………2大匙
  - 砂糖………1小匙
  - 雞骨湯的濃縮顆粒………1小匙
  - 澱粉………½小匙

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷苦瓜豎著對半切，取出種子和裡面的絲，切成5mm寬的薄片，輕輕地灑上鹽（分量外），泡到變軟爲止，之後搓揉清洗，瀝乾水分。
❸將木棉豆腐放到盤子上，不要覆蓋直接用 微波 700W 加熱 約2分鐘，以抹布等擦掉水分，將水倒掉。
❹將蛋打入耐熱杯，用筷子充分攪拌，以 微波 500W 加熱 40秒～1分鐘，先炒蛋。
❺在燒烤盤放入②和用手捏碎的③，將紅青椒、豬肉類、配好的Ⓐ放入輕輕混合。
❻在底盤放置⑤，以 15炒麵 加熱，最後加上④加以攪拌。

炒麵的秘訣

●**一次可以作的分量**
標準量的0.8～1.3倍的量。

●**加熱不完全的時候**
邊注意 燒烤 的情況邊燒烤。

●**加熱之後馬上取出**
因為容器和加熱室的周邊、底盤都非常熱的關係，請不要空著手接觸。

●**調味料**
使用市售配好的調味料的話，則製作可以更速成。



注意

加熱之後馬上取出，使用厚的、乾的抹布，或現有的熱風烘烤用手套加以取出。
（燒燙傷的原因）
容器和加熱室、其周邊、底盤都非常熱。

自動調理		燒烤盤
自動調理  15炒麵	微波 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤	 底盤
		加水槽 滿水

雞肉和蘑菇的中式熱炒

加熱時間的標準　約19分鐘



材料（標準量）（2～3人分）
- 雞腿肉類（切成薄片、切成一口的大小）………80g
- Ⓐ
  - 舞茸（切成小片）………1包
  - 叢生口蘑（切成小片）………1包
  - 蒜苗（切成5cm長）………100g
  - 紅蘿蔔（切成細絲）………30g
- Ⓑ
  - 醬油………½大匙
  - 酒………2大匙
  - 砂糖………⅓小匙
  - 蠔油………½大匙
  - 豆瓣醬………½小匙
  - 澱粉………1小匙
  - 鹽、胡椒………各少許

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在雞肉類上輕輕加上鹽、胡椒（各少許・分量外），灑上澱粉1小匙（分量外），事先充分塗滿。
❸在燒烤盤放入②和Ⓐ、配好的Ⓑ，輕輕混合，置於底盤以 15炒麵 加熱，攪拌。

豬肉類和高麗菜的炒辣味噌（咕咾肉）

加熱時間的標準　約18分鐘



材料（標準量）（2～3人分）
- 腰脊肉（豬肉）（薄片、切成一口的大小）………100g
- Ⓐ
  - 高麗菜（切成一口的大小）……100g
  - 紅蘿蔔（薄片）………50g
  - 青椒（拿掉種子，切成不規則形狀）………2個
  - 蔥（5mm寬、斜切）………50g
- Ⓑ
  - 味噌………1大匙
  - 酒………2大匙
  - 砂糖………½小匙
  - 豆瓣醬………½小匙
  - 澱粉………½小匙

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在豬肉類輕輕加上鹽、胡椒（各少許・分量外），灑上澱粉1小匙（分量外），事先充分塗滿。
❸在燒烤盤放入②和Ⓐ、配好的Ⓑ，輕輕混合，置於底盤以 15炒麵 加熱，攪拌。

〔小備忘錄〕
● 切好的青菜，最好事先確實瀝乾水份。

炒青椒牛肉（青椒肉絲）



加熱時間的標準　約18分鐘



材料（標準量）（2～3人分）
- 牛腿肉類（切成細條）………150g
- Ⓐ
  - 青椒（拿掉種子，縱向切成細條）……4個
  - 水煮竹筍（切成細條）………50g
- Ⓑ
  - 醬油………1小匙
  - 蠔油………1大匙
  - 酒………1大匙
  - 砂糖………1小匙
  - 雞骨湯的濃縮顆粒………1小匙
  - 澱粉………1小匙

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在牛腿肉類上輕輕加上鹽、胡椒，灑上澱粉1小匙（分量外），事先充分塗滿。
❸在燒烤盤上放入②和Ⓐ、配好的Ⓑ，輕輕地混合。
❹在底盤放置③，以 15炒麵 加熱，攪拌。

豬肉和蘑菇的中式熱炒

將雞腿肉類換成豬肉類（80g・薄片、切成一口的大小），參照雞肉和蘑菇的中式熱炒，加以加熱。

雞肉類和高麗菜的炒辣味噌

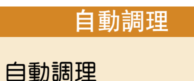
將豬肉類換成雞腿肉類（100g・切成薄片、切成一口的大小），參照豬肉類和高麗菜的炒辣味噌，加熱。

炒青椒豬肉

以豬肉類（150g・薄片，切成一口的大小）代替牛腿肉類，參照炒青椒牛肉，加熱。

川燙食品

自動調理	
自動調理 微波	底盤
8葉果菜類	加水槽
9根莖類	空



菠菜的涼拌

加熱時間的標準　約2分鐘

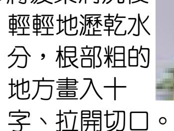


材料（4人分）

菠菜	200g
柴魚絲、醬油	各適量

製作方法

❶將菠菜清洗後輕輕地瀝乾水分，根部粗的地方畫入十字、拉開切口。



❷將葉端與根部交叉放，以保鮮膜緊緊地包起來。



❸以 8葉果菜類 加熱，過水除去澀味並讓它不要褪色。裝入容器，放上柴魚絲，添加醬油。

用燙菠菜

菠菜芝麻末涼拌

將燙菠菜（約200g）以研磨白芝麻（2大匙）、砂糖、醬油（各2大匙）、鹽少許加以攪拌。

菠菜的快炒

將燙菠菜（約200g）放入容器，加上弄成細塊的奶油（1大匙）、鹽、胡椒（各少許），以 微波 700W 加熱，約1分 攪拌

豆芽菜的韓式涼拌

加熱時間的標準　約2分鐘



材料（4人分）

豆芽菜	200g
青椒（切成細絲）	1個
紅青椒（切成細絲）	1小個
Ⓐ 醬油、醋	各1大匙
Ⓐ 砂糖、芝麻油	各1小匙

製作方法

❶將豆芽菜和青椒加在一起以保鮮膜包起來，以 8葉果菜類 加熱，瀝乾水分。

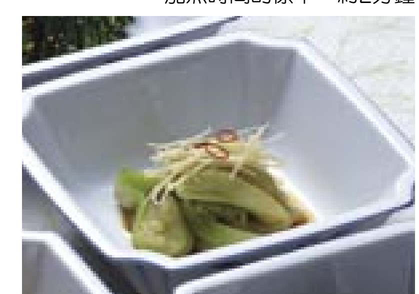
❷以混合的Ⓐ拌上①。

白菜的韓式涼拌

以白菜（200g）代替豆芽菜，以豆芽菜的韓式涼拌調味料Ⓐ拌上。

茄子與薑的燉煮(醬油味)

加熱時間的標準　約2分鐘



材料（4人分）

茄子（剝皮，泡鹽水）	3個（約200g）
Ⓐ 醬油	1大匙
Ⓐ 薑（研磨泥）	少許
Ⓐ 鹽、甜料酒	各少許
針薑	少許

製作方法

❶將茄子以保鮮膜包起來 以 8葉果菜類 加熱，沖水讓它不要褪色，瀝乾水分。

❷1個縱向切作4～6個，加上混好的Ⓐ，裝上針薑。

醋味高麗菜

加熱時間的標準　約2分鐘



材料（4人分）

高麗菜（切成一口的大小）	200g
Ⓐ 醋	2大匙
Ⓐ 醬油	1大匙
Ⓐ 砂糖、芝麻油	各½小匙
Ⓐ 辣油、紅辣椒（橫切）	各少許

製作方法

❶將高麗菜以保鮮膜包起來 以 8葉果菜類 加熱，瀝乾水分。

❷在容器將Ⓐ一起加入，以 微波 700W 加熱 約30秒，讓它變涼，拌入①，放在冷藏室冷卻。

醋味白菜

以白菜（200g）代替高麗菜，以醋味高麗菜調味料Ⓐ拌上。

茄子的中華風涼拌菜

將醬油（2大匙）、醋（1大匙）、芝麻油．砂糖（各1小匙）、蒜頭．紅辣椒（各切成碎末、少許）混在一起，加入已加熱的茄子（約200g），讓它變涼。

扁豆與薑的燉煮(醬油味)

用燙過的四季豆（約200g）代替茄子。

青菜沙拉

加熱時間的標準　約5分鐘30秒



材料（4人分）

花椰菜	200g
花莖甘藍	100g
蘆筍	1束（200g）
青椒、紅青椒	各1個
黑橄欖	少許
喜歡的調味汁	適量

製作方法

❶將花椰菜與花莖甘藍分別撥成小片，泡鹽水除去澀味之後，再以保鮮膜包起來 ，以 8葉果菜類 加熱，過水讓它不要褪色。



❷切掉蘆筍較硬的部分，將葉端與根部交叉放，用保鮮膜包起來 ，以 8葉果菜類 加熱，過水讓它不要褪色。

❸將燙過的青菜裝盤，撒上青椒和橄欖，添上喜歡的調味汁。

馬鈴薯沙拉

加熱時間的標準　約8分鐘



材料．製作方法

切塊的馬鈴薯（中2個份）與紅蘿蔔（1小根份）分別以保鮮膜包起來 ，以 9根莖類 加熱，與小黃瓜的切塊（1根份）合在一起，拌上美乃滋（適量）和鹽、胡椒（各少許）。

意式沙拉

加熱時間的標準　約8分鐘30秒



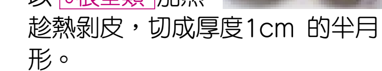
材料（4人分）

扁豆	200g
馬鈴薯	2大個（約400g）
辣香腸（薄片）	12片
加工起司（1cm切塊）	60g
塡餡橄欖（薄片）	12個
Ⓐ 鯷魚（切成碎末）	8片
Ⓐ 洋蔥（切成碎末）	¼個（約50g）
Ⓐ 荷蘭芹（切成碎末）	1大匙
Ⓐ 檸檬汁	1大匙
Ⓐ 胡椒	少許
橄欖油	½杯
檸檬（切成梳子狀）	適量

製作方法

❶去除扁豆的蒂，長的切作一半用保鮮膜包起來，以 8葉果菜類 加熱，以竹籠撈起。

❷將馬鈴薯洗乾淨，連皮一起用保鮮膜包起來。以 9根莖類 加熱，趁熱剝皮，切成厚度1cm 的半月形。



❸在盆裡放入Ⓐ，邊攪拌邊加上橄欖油，調製調味汁。

❹將所有材料以③的調味汁拌上，裝入盤中，以檸檬裝飾。

煮熟的帶皮芋頭

加熱時間的標準　約3分鐘30秒



材料（4人分）

芋頭	10小個（約300g）
芝麻鹽	少許

製作方法

芋頭在帶皮的狀態下，直接由上面⅓左右的地方，以菜刀畫入淺淺的斷裂線，用保鮮膜包起來，以 9根莖類 加熱，剝掉上面⅓的皮。

醋味牛蒡

加熱時間的標準　約6分鐘30秒



材料（4人分）

牛蒡	200g
Ⓐ 白芝麻（研磨過的）	3大匙
Ⓐ 醋、砂糖	各1½大匙
Ⓐ 醬油、甜料酒	各½大匙
Ⓐ 鹽	少許

製作方法

❶牛蒡以菜刀的背刮掉皮，切成5cm長、泡醋水。淋上醋（分量外），用保鮮膜包起來，以 9根莖類 加熱，灑上鹽少許（分量外）。

❷以混合的Ⓐ拌上牛蒡，裝入容器、灑上綠色海苔粉（分量外）。

用燙過的牛蒡

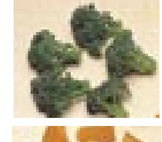
牛蒡沙拉

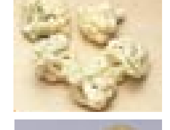
將燙過的牛蒡（約200g）以美乃滋（2大匙）與白芝麻（適量）、鹽、胡椒（各少許）拌上。

葉果菜類、根莖類的秘訣

●**配合料理的準備**

葉菜、果菜、花菜類的根，在粗的部分畫上十字的斷裂線，有成串的則分作小串。







根莖類切成相同的大小，盡量選擇相同大小的。

●**除去材料上的澀味**

菠菜等加熱後馬上過水。茄子或花椰菜等，加熱前用淡的鹽水或醋水沖一下除去澀味。

●**不要瀝乾水分，用保鮮膜緊緊地包起來，直接擺上底盤加熱**

不要使用盤子等等。

蒸煮食品

自動調理		
自動調理（溫熱起動）	200W 2分鐘～3分鐘 （準備）	底盤
18茶碗蒸	蒸汽 微波 熱風烘烤	加水槽 滿水

茶碗蒸

加熱時間的標準　約32分鐘

材料（4人分）

- 蛋 ……………… 2個（約100mL）
- Ⓐ
  - 湯汁 ………… 350～400mL
  - 醬油、鹽 ………… 各½小匙
  - 甜料酒 ………… 1小匙
- 雞肉類（切成薄片）………… 約40g
- 酒 ………………… 少許
- 蝦子（帶殼）…… 4小條（約40g）
- 魚板（薄片）………… 8片
- 乾的香菇（泡水後去掉香菇蒂，切成薄片）………… 2片(8塊)
- 水煮銀杏 ………… 8個
- 鴨兒芹 ………… 適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在盆裡打入蛋，將蛋充分打開，加上Ⓐ加以混合，用篩網過濾。
❸雞肉類先淋上酒。
保留蝦子的尾巴和最後一節，去掉殼，取出背腸。
❹在容器內放入③，用保鮮膜或者蓋子蓋上，以 微波 200W 加熱 2～3分鐘。
❺在茶碗蒸容器加進鴨兒芹以外的食材，將②分成4等份倒入，很快地攪拌，蓋上鍋蓋。
❻將⑤參照右圖擺入底盤，以 18茶碗蒸 加熱，加熱後，由加熱室拿出，擺上鴨兒芹，蓋上蓋子蒸約５分鐘左右。

空也蒸

將材料換成豆腐（½丁．4等份），參照茶碗蒸加熱。

茶碗蒸的秘訣

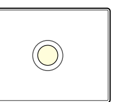
●分量
可以作１～６個。

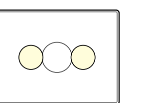
●容器
直徑８cm左右附蓋子的容器，包含蓋子的重量約200g前後的容器最適合。

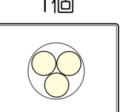
●加熱前的溫度
維持20～25℃。
太低的時候，將強弱調節調成 強、太高的時候調成 弱。

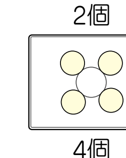
●蛋汁加到容器的七分左右為止

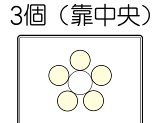
●容器的放置方法
2個以上，在底盤中央的圓的周圍，以相等間隔擺入。（俯視圖）

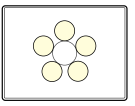

1個


2個


3個（靠中央）


4個


5個


6個

●加熱室冷卻之後
在 熱風烘烤、燒烤、26保養脫臭 使用後，如果加熱室太熱，則無法善用強弱。

●取出的時候要注意
容器變熱。請使用現有的用於熱風烘烤的手套和乾抹布等，小心拿出。

●加熱不完全的時候
邊注意 微波 200W 的情況邊燒烤。

手工豆腐

強弱調節 弱
加熱時間的標準　約27分鐘



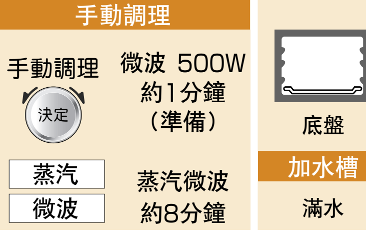
材料（4人分）

- 豆漿（成分無調整．大豆固體成分10%以上的）………… 500mL
- 鹽滷 ………… 30～40mL
- 芡
  - 湯汁 ………… ½杯
  - 甜料酒 ………… ½小匙
  - 醬油 ………… 1小匙
  - 鹽 ………… 少許
- 澱粉（溶解在1小匙的水中）…… 1小匙
- 薑（研磨泥）………… 適量
- 絲蔥（橫切）………… 適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在盆裡將豆漿與鹽滷放入、充分混合。
❸在茶碗蒸容器將②分成4等份，倒入，蓋上鍋蓋。
❹將③擺入底盤，參照茶碗蒸放置方法的圖，以 18茶碗蒸 強弱調節 弱 加熱。
❺在小的鍋子裡放入芡的材料，煮開，加上溶解在水中的澱粉，勾芡。
❻在④裡加上⑤的芡，在上面放薑泥、絲蔥。

〔小備忘錄〕
- 完成的豆腐硬度，根據豆漿的濃度、鹽滷的種類或量而有不同。
- 鹽滷的量，遵照食品製造商的指示調整。
- 不用芡，用燙豆腐用的佐料也可以。



手動調理		
手動調理（決定）	微波 500W 約1分鐘 （準備）	底盤
蒸汽 微波	蒸汽微波 約8分鐘	加水槽 滿水

肉燒賣



材料(15個分)

- Ⓐ
  - 豬絞肉 ………… 120g
  - 乾香菇(泡水後切成碎末）…… 1片
  - 澱粉 ………… 1大匙
  - 醬油、砂糖、酒 ………… 各½大匙
  - 鹽、胡椒、芝麻油、薑汁、蒜頭研磨泥 ………… 各少許
- 洋蔥(切成碎末）………… 50g
- 市售的燒賣皮(30片裝）………… ½袋
- 膏狀芥末、醬油 ………… 各適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷容器中放入洋蔥，以 微波 500W 加熱 約１分鐘 後先冷卻。
❸將Ⓐ放入盆中，充分攪拌直到出現黏度，分成15等份。
❹大拇指與食指圈起把皮放上，③放上肉餡在手指的凹處做出圓筒形，捏出燒賣形狀後將皮的邊角折入。
❺將熱風烘烤用紙鋪在盤上，再將過水的燒賣排在盤上圍成一圈。
❻ 蒸氣 微波 加熱 約8分鐘，淋上辣椒醬油。

菊花燒賣



材料（8個分）

- 豬絞肉 ………… 40g
- 蝦子 ………… 8條
- 洋蔥（切成碎末）………… 25g
- 水煮竹筍（切成碎末）………… 25g
- 乾香菇（泡水後切成碎末）…… 1小片
- 鹽、砂糖、芝麻油、酒 ………… 各適量
- 市售的燒賣皮(30片裝．切成5mm寬）………… ½袋(15片）

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷容器中放入洋蔥，以 微波 500W 加熱 約１分鐘 後先冷卻。
❸盆中放入所有餡料的材料，將調味料與材料混合。充分攪拌到出現黏度，分成8等份各自捏成丸子的形狀。
❹皮鋪在配菜盤上，排上丸子型的餡料，讓蝦子可以包起來，１個１個用兩手輕握整理出形狀。
❺將熱風烘烤用紙鋪在盤上，再將過水的燒賣排在盤上圍成一圈。
❻ 蒸汽 微波 加熱 約8分鐘。

燒賣的秘訣

●加熱前補充水分
加熱前先過水，噴上水後再加熱，可煮出較柔軟的口感。

●容器使用
直徑22～25cm的陶磁器或耐熱的盤子。

●不要覆蓋。

●市售的冷凍燒賣也一樣，邊看情況邊加熱。

蒸煮食品

榨菜與豬肉的蒸煮



手動調理

手動調理   700W 4分鐘~5分鐘 微波

底盤 加水槽 空

材料（標準量）（2～4人分）

- 薄片豬肉 ………… 200g
- 榨菜（塊狀）………… 100g
- Ⓐ 薑汁 ………… 1小匙
- Ⓐ 鹽 ………… 少許
- Ⓐ 酒 ………… ½大匙
- 澱粉 ………… 1大匙
- 蛋白 ………… ½個分
- 芝麻油 ………… ½小匙

製作方法

❶榨菜切成一口大小的薄片，泡在水中輕輕地去鹽。
❷豬肉和榨菜一樣切成一口的大小，用混合好的Ⓐ預先調好味道、表面塗上澱粉、蛋白。
❸在較淺的容器中將瀝乾水分的榨菜，與豬肉1片1片攤開交叉排好，淋上芝麻油。
❹輕輕覆上保鮮膜後用 微波 700W 加熱 4~5分鐘。

榨菜與雞肉的蒸煮

豬肉換成雞的胸脯肉（200g・切成薄片，切成一口的大小），請參照榨菜與豬肉的蒸煮加熱。

葡萄酒蒸蛤仔



手動調理



手動調理 決定 700W 3分鐘~4分鐘 微波

底盤 加水槽 空

材料（標準量）（2～3人分）

- 蛤仔（帶殼）………… 約400g
- 白葡萄酒 ………… 2大匙
- 奶油 ………… 適量
- 荷蘭芹（切成碎末）………… 少許

製作方法

❶蛤仔泡在3％的食鹽水（分量外）中約3小時到半天左右、放在陰涼的場所吐砂。
❷將殼與殼摩擦仔細清洗，排在較深的盤子裡，淋上葡萄酒灑上奶油，輕輕蓋上保鮮膜。
❸ 微波 700W 加熱 3~4分鐘，蒸完後灑上荷蘭芹。

〔小備忘錄〕

- 吐砂時，水量約淹過蛤仔的一半。蛤仔呼吸時會吐水，因此要蓋上鋁箔或盒子。

酒蒸蛤仔

葡萄酒換成料理酒（2大匙），參照葡萄酒蒸蛤仔來加熱。

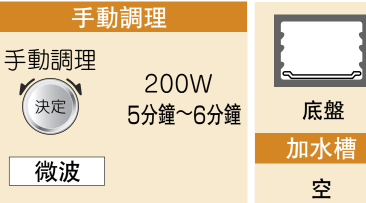
起司蒸鱈魚



速成肉包



手動調理



手動調理 決定 200W 5分鐘~6分鐘 微波

底盤 加水槽 空

材料（6個分）

- 速成麵包的麵糰（材料・製作方法 ➔P.108）………… 1次分
- 冷凍燒賣（放在室溫下退冰，切成3~4個）………… 6個

製作方法

❶參照 ➔P.108 速成麵包製作方法①~⑧做出麵糰，一次發酵、排出氣體，切成6個(1個約45g)揉成圓型。
❷麵糰擀成圓形把燒賣包起來，把封口封好。
❸排兩個在較深的盤子上並噴上水，蓋上保鮮膜。
❹放在底盤的中央 微波 200W 加熱 5～6分鐘。加熱後馬上掀開保鮮膜，剩餘的也以同樣方式加熱。

〔小備忘錄〕

- 要將包子的封口封好。
- 燒賣可換成冷凍的肉丸子等。

材料・製作方法

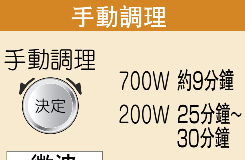
將鱈魚的切塊2塊（1塊約100g）排在較淺的容器中，灑上鹽、胡椒、白葡萄酒（各少許），淋上蕃茄醬（3大匙），放上青椒薄片（½個分），灑上天然起司（切碎・20g），輕輕蓋上保鮮膜 微波 700W 加熱 4~5分鐘。

飯類

白飯（煮飯）



手動調理



手動調理 決定 700W 約9分鐘 200W 25分鐘~30分鐘 微波（輪替加熱）

底盤 加水槽 空

材料（4人分）

- 米 ………… 2杯（320g）
- 水 ………… 440～480mL

製作方法

❶洗米，倒在篩子上瀝乾水分放入較深的容器，加入適量的水蓋上蓋子，浸水約1小時讓米吸水。
❷ 微波 700W 約9分鐘、微波 200W 25～30分鐘 輪替加熱如 ➔P.40 後攪拌，蓋上布和蓋子後蒸煮。

青豌豆飯



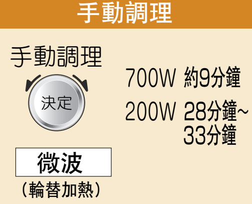
材料・製作方法

白飯的材料中加入青豌豆（約100g）與鹽（⅓小匙）微波 700W 約10分鐘、微波 200W 約32分鐘 輪替加熱如 ➔P.40，加熱後攪拌。

五穀飯



手動調理



手動調理 決定 700W 約9分鐘 200W 28分鐘~33分鐘 微波（輪替加熱）

底盤 加水槽 空

材料（4人分）

- 米 ………… 1⅔杯（260g）
- 五穀米（雜穀米）………… ⅓杯（50g）（精白麥片、小米、黃米、稗米等等）
- 水 ………… 450～480mL

製作方法

❶米與五穀米（雜穀米）各自清洗，混合後到在篩子上瀝乾水分，放入較深的容器，加入適量的水蓋上蓋子，約讓米和五穀米吸水1小時。
❷ 微波 700W 約9分鐘、微波 200W 28～33分鐘 輪替加熱後攪拌，蓋上蓋子蒸煮。

麥飯

參照五穀飯，五穀米換成精白麥片加熱。

白飯的秘訣

（➔P.40 輪替加熱的使用方法）

●以又大又深的容器

讓料理不要溢出來。使用市售的燉煮容器更便利。

●讓米吸水

炊煮前浸入適量的水中約30分鐘～1小時，讓米充分吸水。

●白飯的水量與加熱時間

米的量	水量	微波 700W →（輪替加熱）	微波 200W
1杯（160g）	240～260mL	約6分鐘	約17分鐘
3杯（480g）	640～700mL	約10分鐘	約36分鐘

糯米小豆飯（糯米飯）



手動調理



手動調理 決定 600W 約15分鐘 微波



底盤 加水槽 空

材料（4人分）

- 糯米 ………… 2杯（320g）
- 水煮豇豆（乾燥豆約40g）………… 約80g
- 豇豆的煮汁、水 ………… 280～320mL
- 芝麻鹽 ………… 少許

製作方法

❶糯米先清洗後，倒在篩子上瀝乾水分，容器中放入適量的水，約浸1小時讓米吸水。
❷加入豇豆後攪拌，蓋上蓋子 設定 微波 600W 約15分鐘，剩餘時間4～5分鐘時攪拌，再加熱後攪拌。
❸裝入容器，灑上芝麻鹽。

〔小備忘錄〕

- 豇豆的量可隨喜好調節。
- 糯米小豆飯的顏色濃淡，可用豇豆的煮汁的量來調節。

糯米小豆飯的秘訣

●讓米吸水

炊煮前浸泡在適量的水中約1小時，讓米充分吸水。

●加熱中途攪拌

可避免不均勻，烹煮出美味的飯。攪拌時機大約⅔在加熱時間的左右。

●水量與加熱時間

米的量	水量	加熱時間 微波 600W
1杯（160g）	160～180mL	7分鐘～9分鐘
3杯（480g）	460～480mL	15分鐘～19分鐘

手動調理

手動調理 決定
500W 約5分鐘
200W 20分鐘～32分鐘
微波（輪替加熱）

底盤
加水槽 空

豬肉味噌湯



材料（標準量）（2～3人分）

Ⓐ
- 薄片豬肉類（切成一口的大小）……100g
- 蘿蔔（切成5mm厚的銀杏葉狀）……⅛根（約100g）
- 紅蘿蔔（切成5mm厚的半月形）……¼根（約40g）
- 牛蒡（斜切成3mm厚，泡在醋水中）……⅓根（約50g）
- 芋頭（切成5mm厚的圓片，加鹽搓揉去黏液）……2個（約100g）
- 乾香菇（泡水後切下香菇蒂並切成4份）……2片

Ⓑ
- 湯汁……2杯
- 味噌……2大匙

大蔥（斜切成5mm厚）……⅓根（約30g）

製作方法

❶將Ⓐ放入容器中，再加入混合好的Ⓑ，用熱風烘烤用紙當小鍋蓋 ➔P.89（湯的秘訣），微波 500W 約5分鐘，微波 200W 22～32分鐘 輪替加熱，如 ➔P.40。

❷加熱後加入大蔥混合。



4種青菜湯
（南瓜、紅蘿蔔、青豌豆、馬鈴薯的湯）

材料（各標準量）（2～3人分）

- 紅蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、青豌豆（燙過的）等等……各200g
- 洋蔥（薄片）……⅓個（約70g）

Ⓐ
- 水……1½杯
- 高湯塊……1個

- 奶油……1大匙（如紅蘿蔔湯則爲培根2片）
- 牛乳……1杯

製作方法

❶紅蘿蔔、馬鈴薯剝皮切成薄片，南瓜剝皮切成不規則形狀。

❷容器放入喜歡的青菜、洋蔥、奶油（如是紅蘿蔔湯，則是切成細條的培根），加入Ⓐ。

❸用熱風烘烤用紙當小鍋蓋 ➔P.89（湯的秘訣），微波 500W 約5分鐘、微波 200W 22～32分鐘 輪替加熱 ➔P.40，加入牛乳用攪拌器攪拌，倒入容器 微波 700W 加熱 約2分鐘 使之溫熱。

❹隨喜好添加荷蘭芹的碎末或烤麵包丁。

〔小備忘錄〕
- 不用攪拌器攪拌，直接喝也很好喝。

義式蔬菜湯



材料（標準量）（2～3人分）

Ⓐ
- 洋蔥（切成塊狀）……中½個（約100g）
- 紅蘿蔔（切成塊狀）……中⅓根（約50g）
- 西洋芹（切成塊狀）……½根
- 馬鈴薯（切成塊狀）……½大個（約50g）
- 高麗菜（切成長寬1cm的四方形。）……40g
- 水煮大豆……30g
- 蕃茄（剝皮拿掉種子，切成塊狀）……30g
- 培根（切成1cm寬。）……1片
- 通心麵（快煮通心麵以外的）……20g

Ⓑ
- 水……1½杯
- 高湯塊……1個
- 蕃茄汁……1½杯
- 鹽、胡椒……各少許

製作方法

❶將Ⓐ放入容器中，再加入混合好的Ⓑ，用熱風烘烤用紙當小鍋蓋 ➔P.89（湯的秘訣），微波 500W 約5分鐘，微波 200W 22～32分鐘 輪替加熱，如 ➔P.40。

雞肉與青菜的湯咖哩



材料（標準量）（2～3人分）

- 雞腿肉（1片約250g）……½片
- 鹽、胡椒……各少許
- 小麥粉（低筋麵粉）……½大匙
- 馬鈴薯……中1個（約130g）
- 西洋芹……½根
- 紅青椒……¼個（約40g）
- 花椰菜……¼株（約40g）
- 蒜頭（薄片）……1片
- 薑（薄片）……1小片

Ⓐ
- 水……1½杯
- 高湯塊……1個
- 咖哩粉……½～1大匙
- 蕃茄醬……1大匙
- 醬油……1小匙
- 砂糖……½小匙

橄欖油……1大匙

製作方法

❶雞肉切成４塊，灑上鹽、胡椒之後再用小麥粉鋪滿。

❷馬鈴薯剝皮，切成不規則形狀。西洋芹去筋，切成一口的大小。

❸紅青椒切成１cm寬，花椰菜分成小塊。

❹用平底鍋將橄欖油加熱，炒雞肉、等表面出現燒烤的色澤，加入馬鈴薯快炒。

❺容器中放入④與剩餘的青菜，加入Ⓐ攪拌，用熱風烘烤用紙當小鍋蓋 ➔P.89（湯的秘訣），微波 500W 約5分鐘、微波 200W 20～30分鐘 輪替加熱，如 ➔P.40。

〔小備忘錄〕
- 雞肉用剩好的雞塊（約250g）也可以。
- 用喜歡的青菜時，重量計爲250～300g。

青花魚的湯咖哩



材料（標準量）（2～3人分）

- 青花魚的切塊（半身的）……1片（約180g）
- 鹽、胡椒……各少許
- 蒜頭（研磨泥）……１片

Ⓐ
- 小麥粉（低筋麵粉）……1小匙
- 咖哩粉……1小匙

- 洋蔥（薄片）……¼個（約50g）
- 馬鈴薯……中１個（約130g）
- 紅青椒……¼個（約40g）
- 黃青椒……¼個（約40g）
- 蘆筍……２根

Ⓑ
- 水……１杯
- 高湯塊……1個
- 蕃茄汁……½杯
- 咖哩粉……½～1大匙

橄欖油……２大匙

製作方法

❶青花魚切成４片薄片輕輕灑上鹽、胡椒，抹上蒜頭泥，並塗上混合後的Ⓐ。

❷馬鈴薯剝皮，切成不規則形狀。青椒切成１cm寬。

❸蘆筍切成３cm長度。

❹用平底鍋將橄欖油加熱，將①的青花魚煎到出現焦面後取出，加入青菜快炒。

❺容器中放入④，加入混合後的Ⓑ用熱風烘烤用紙當小鍋蓋（湯的秘訣）➔P.89，微波 500W 約5分鐘，微波 200W 約20～30分鐘 輪替加熱，如 ➔P.40。

放入烤羊排的湯咖哩



以烤羊排（小2～3根，約180g）代替雞腿肉青花魚的切塊，用同樣方式製作。

湯的秘訣

●**容器**
直徑20～23cm、深6～8cm的廣口耐熱性容器。放入材料時，可裝滿容器的一半左右的大小為標準。

●**湯多一點**
湯量大約為可蓋住材料的量。

●**不要蓋上保鮮膜或蓋子**
因為湯會熬乾所以不要蓋上保鮮膜或蓋子。

●**蓋上小鍋蓋**
熱風烘烤用紙切成比容器的大小還要小一圈的圓形，中央有十字的拉開切口，放到湯上加熱，可使湯融合。

●**澀味在**
加熱後去除。

披薩・奶油烤菜

香脆披薩
(蕃茄與瑪芝瑞拉起司的披薩)

加熱時間的標準　約6分鐘



自動調理		燒烤盤　上段
自動調理	蒸汽微波發酵 30W (準備)	
12披薩 (預熱有)	預熱 約35分鐘 熱風烘烤	加水槽 滿水

※ 蒸汽 微波 發酵 的時候加水槽裝滿水，在底面安置底盤。

材料（直徑26cm的披薩1片分）

Ⓐ
- 小麥粉（高筋麵粉）…………50g
- 小麥粉（低筋麵粉）…………20g
- 砂糖…………½大匙弱（約4g）
- 鹽…………⅓小匙弱（約1.5g）

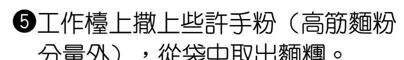
乾酵母（顆粒狀且不需要預備發酵的）…………½小匙弱(約1g)
微溫的水…………35～45mL
橄欖油…………½大匙強（約7g）
披薩醬（市售的）…………適量

Ⓑ
- 蕃茄（塊狀）…………¼個（約50g）
- 瑪芝瑞拉起司（撕成一口的大小）…………50g
- 蒜頭（切成碎末）…………1小片

鹽、胡椒…………各少許
羅勒葉…………少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線為止。
❷塑膠袋中放入並混合Ⓐ與乾酵母。
❸②加入微溫的水與橄欖油揉５分鐘。（材料2倍時約揉8分鐘）
這時，在塑膠袋中裝入些許空氣再封起袋口，就可輕易用兩手搓揉麵糰。（參照 ➔ P.108 速成麵包製作方法⑤。）
❹將③放在安置在底面的底盤的中央 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中 （30W）約10分鐘 做一次發酵。（發酵的標準 參照 ➔ P.108 速成麵包的秘訣）



❺工作檯上撒上些許手粉（高筋麵粉・分量外），從袋中取出麵糰。
❻輕輕按下麵糰擠出裡面的氣體，揉成圓型。
❼將圓型的麵糰撖成直徑26cm左右的圓形，放上熱風烘烤用紙，塗抹披薩醬放上Ⓑ灑上鹽、胡椒。
❽取下底盤，將空烤盤放入上段用 12披薩 來預熱。
❾預熱結束聲響起，小心燒燙傷，以厚的乾抹布或現有的、用於熱風烘烤的手套，將烤盤由爐門上面取出。
❿將⑦連同熱風烘烤用紙放上烤盤，放入上段燒烤。烤製完成後用羅勒葉裝飾。

⚠ 注意

烤盤的拿出放入時，有發生燒燙傷的危險，請使用厚的乾抹布或現有的、用於熱風烘烤的手套。

披薩的秘訣

●**一次烤製分量**
烤盤為1片分。

●**同時用2層燒烤時**
無法用 12披薩 來燒烤。
準備2倍材料，做麵糰，分成2等份後放在2片烤盤上，卸下底盤 熱風烘烤 預熱有 後 設定 2層 200℃ 25～36分鐘 後起動，待預熱結束聲響起放入中段和下段燒烤。

●**要切開剛烤好的披薩時**
使用廚房用的剪刀會很便利。

●**燒烤不完全的時候**
以 熱風烘烤 預熱無 1層 200℃ 邊看情況邊燒烤。

●**冷凍披薩無法用** 12披薩 來燒烤。

水果披薩
(草莓桃子披薩)

材料（1片分）

披薩的麵糰（材料・製作方法參照香脆披薩，材料為1.5倍的量）…………1次分
細砂糖…………適量
卡士達醬…………100g
（材料・製作方法在 ➔ P.121 ）
草莓（薄片）…………30g
桃子罐頭（薄片）…………120g
粉糖…………少許

製作方法

❶參照香脆披薩製作方法①～⑥製作麵糰。
❷將麵糰撖成圓形，放在熱風烘烤用紙上。
❸麵糰的全體用叉子戳洞，灑上砂糖。
❹參照香脆披薩製作方法⑧～⑩來燒烤。
❺冷卻到適溫後均勻塗抹卡士達醬，排上喜歡的水果灑上粉糖。

市售的冷凍披薩

用手動調理燒烤。
取下底盤，熱風烘烤 預熱有 後 1層 200℃ 10～18分鐘 設定，預熱結束聲響起，放在烤盤上，放入中段燒烤。

通心粉奶油烤菜

加熱時間的標準（4盤分）　約20分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 700W 約4分鐘30秒 (準備)	底盤
11奶油烤菜	微波 熱風烘烤 燒烤	加水槽 空

材料（4人分）

通心粉…………80g

Ⓐ
- 雞腿肉類（1cm切塊）…………100g
- 大正蝦（去掉尾巴和殼，取出背腸、對半切）…………８條（約100g）
- 洋蔥（薄片）…………½個（約100g）
- 洋蘑菇罐頭（切片）…………1小罐（約50g）
- 奶油…………25g
- 鹽、胡椒…………各少許

白醬汁…………3杯
天然起司（適量、切碎的天然起司或者起司粉）…………80g

製作方法

❶將水煮的通心粉以竹籠撈起，撒上沙拉油（分量外）。
❷在深的容器上放入Ⓐ，以 微波 700W 加熱 約４分鐘30秒，與通心粉加在一起。
❸在②加入一半的白醬汁。
❹在塗上奶油（分量外）的奶油烤菜盤將③撥進去，將剩餘的白醬汁澆在整個奶油烤菜，上面撒起司。
❺將④擺入燒烤盤，置於底盤 以 11奶油烤菜 燒烤。

⚠ 注意

有的食材會有飛散的情況。
用墨魚時，在整隻墨魚畫入切痕，洋蘑菇請用切好的。

白醬汁

製作方法

❶在深的容器放入小麥粉和奶油，以 微波 600W 加熱，用起泡器充分混合。
❷邊一點一點加入牛乳邊勻開，以 微波 600W，邊於中途攪拌邊繼續加熱。

分量		1杯	2杯	3杯
材料	牛乳	1杯	2杯	3杯
	小麥粉（低筋麵粉）	20g	30g	40g
	奶油	30g	40g	50g
	鹽、胡椒	各少許	各少許	各少許
製作方法	❶ 以 微波 600W 加熱小麥粉、奶油	約1分鐘10秒	約1分鐘40秒	約2分鐘10秒
	❷ 加入牛乳以 微波 600W 加熱	2分鐘～4分鐘	5分鐘～7分鐘	9分鐘～11分鐘

市售的冷凍奶油烤菜

●冷凍奶油烤菜（1個・約240g），以手動調理燒烤。
直接將鋁盒盤（1～4盤），如下圖般擺入烤盤，取出底盤，放入中段以 熱風烘烤 預熱無 1層 210℃ 燒烤 35～45分鐘。

燒烤4盤時，靠近中央。　燒烤3盤時，靠近中央。　燒烤2盤時，靠近中央。　燒烤1盤時，置於中央。

※鋁盒盤的邊折起燒烤的話，可以防止煮開溢出。
※微波用的塑膠製容器不能用在燒烤。（容器變形的原因）
※請不要擺入燒烤盤以 11奶油烤菜 燒烤。（火花（閃光）的原因）

奶油烤菜的秘訣

●**分量**
可以烤１～４盤。另外也可以以數人份用大的盤子一起燒烤。

●**容器**
用奶油烤菜盤。

●**燒烤時盤子的放置方法**
如圖在燒烤盤上擺上奶油烤菜盤，放置在設於加熱室底面的底盤。

燒烤4盤時如圖般放置。　燒烤3盤時，靠近中央。　燒烤2盤時，靠近中央。　燒烤1盤時，置於中央。

●**在烤之前就冷掉的話**
在食材或調味汁還溫熱的時候加以燒烤。燒烤之前冷掉的話，以 微波 500W 溫熱到體溫左右（約40℃）的溫度，再燒烤。

●**根據食材的狀態，燒烤的色澤會有不同**
根據白醬汁的硬度、起司的種類、食品製造商，燒烤的色澤會不同。

●**加熱不完全的時候**
以 熱風烘烤 預熱無 1 層 210℃，邊看情況，邊繼續燒烤。

●**擔心燒烤不均勻的時候**
在剩餘時間3～5分鐘的時候，調換奶油烤菜盤的前後位置，再繼續燒烤。

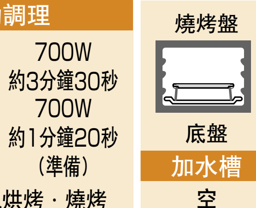
●**冷凍奶油烤菜不能以** 11奶油烤菜 **燒烤。**

自動調理

自動調理 

11奶油烤菜

微波・熱風烘烤・燒烤

燒烤盤 

底盤

加水槽

空

意式滷汁麵條

加熱時間的標準　約22分鐘



材料（20×20×5cm的耐熱性烤盤1盤分）

意式滷汁麵條（乾麵）
　……………… 6片（約100g）
肉醬 …………… 1罐（約300g）
白醬汁（➔P.91 材料・製作方法）
　……………………………… 3杯
天然起司（切碎的）…………120g

製作方法

❶用較大的鍋子將意式滷汁麵條煮得硬點，過水讓它冷卻，瀝乾水分。
❷在塗上奶油（分量外）的容器上依白醬汁、①、肉醬的順序疊上3～4層，加上起司。
❸擺上②燒烤盤的中央，置於底盤，以 11奶油烤菜 燒烤。

自動調理

自動調理 700W 約3分鐘30秒 700W 約1分鐘20秒 （準備）

11奶油烤菜

微波・熱風烘烤・燒烤

燒烤盤

底盤

加水槽

空

鮮蝦焗烤飯

加熱時間的標準　約20分鐘



材料（4人分）

Ⓐ 剝好的蝦子（取出背腸）……200g
　 洋蔥（切成碎末）‥½個（約100g）
　 生香菇（薄片）……………… 4片
　 奶油 …………………………… 25g
白醬汁（➔P.91 材料・製作方法）
　………………………………… 2杯
白飯 ………………………… 400g
奶油 …………………………… 15g
天然起司（適量、切碎的天然起司，或者起司粉）…………………… 80g

製作方法

❶在深的耐熱容器放入Ⓐ加以混合，以 微波 700W 加熱 約3分鐘30秒，拌上白醬汁。
❷在較大的耐熱容器內放入奶油 ，以 微波 200W 加熱 約1分鐘，讓它溶化。
❸在②放入白飯加以攪拌，加上一點鹽、胡椒（分量外），以 微波 700W 加熱 約1分鐘20秒。
❹在塗上奶油（分量外）的奶油烤菜盤，將③撥入，加上①，在上面灑上起司。
❺將④擺入燒烤盤，置於底盤，以 11奶油烤菜 燒烤。

茄子與蕃茄的起司奶油烤菜

加熱時間的標準　約19分鐘



材料（直徑約21cm的耐熱性烤盤1盤分）

茄子（切成7～8mm厚，泡鹽水）
　………………… 3個（約200g）
沙拉油 ………………… 2～3大匙
蕃茄 …………… 2大個（約400g）
牛絞肉類 ………………… 200g
Ⓐ 洋蔥（切成碎末）‥1個（約200g）
　 奶油 ………………………… 25g
鹽、胡椒、肉豆蔻 ………… 各少許
天然起司（切碎的）………… 80g

製作方法

❶將平底鍋的沙拉油加熱，炒茄子，加上鹽、胡椒。
❷蕃茄以熱水剝皮，切成7～8mm的圓片，拿掉種子。
❸將Ⓐ放入耐熱容器 以 微波 700W 加熱 約2分鐘 ，和絞肉類混合、充分攪拌，混入鹽、胡椒、肉豆蔻。
❹在容器上塗上奶油（分量外）、塞入③，上面交叉放置①和②，並灑上起司。
❺擺上④燒烤盤的中央，置於底盤，以 11奶油烤菜 燒烤。

自動調理

自動調理  8葉果菜類 （準備）

11奶油烤菜

微波・熱風烘烤・燒烤

燒烤盤

底盤

加水槽

空

青菜的奶油烤菜

加熱時間的標準　約18分鐘



材料（直徑約21cm的耐熱性烤盤1盤分）

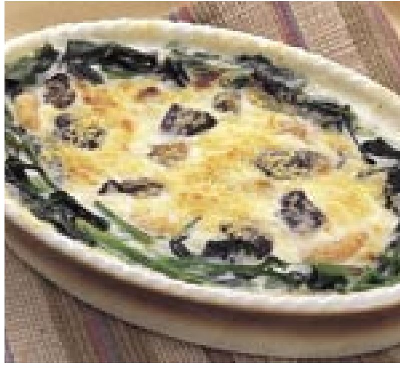
南瓜（切成一口的大小）
　……………………¼個（約200g）
花椰菜（切成小串）
　……………… 1小株（約200g）
鹽、胡椒 ………………… 各少許
洋蔥（薄片）………¼個（約50g）
培根（切成1cm寬）……… 2片分
白醬汁（➔P.91 材料・製作方法）
　………………………………… 2杯
天然起司（適量、切碎的天然起司，或者起司粉）…………………… 70g

製作方法

❶將南瓜與花椰菜分別用保鮮膜包起來，南瓜以 8葉果菜類 強弱調節 中 、花椰菜以強弱調節 弱 ，加熱到有點硬，先灑上一些鹽、胡椒。
❷在容器上鋪上白醬汁⅓的量，將①放上，撒上洋蔥與培根，加上剩餘的白醬汁，灑上起司。
❸擺上②燒烤盤的中央，置於底盤，以 11奶油烤菜 燒烤。

菠菜與牡蠣的奶油烤菜

加熱時間的標準　約23分鐘



材料（4人分）

菠菜 ………………………… 400g
牡蠣（牡蠣肉）…………… 300g
蝦子（蝦肉）……………… 150g
生香菇 ……………………… 4中片
白葡萄酒 …………………… 4大匙
檸檬汁、奶油 ……………… 各少許
香辣調味料（月桂葉、西洋芹的葉等等）
　………………………………… 少許
白醬汁（➔P.91 材料・製作方法）
　………………………………… 2杯
起司粉 ……………………… 適量
鹽、胡椒 …………………… 各少許

製作方法

❶將菠菜洗好、用保鮮膜包起來，以 8葉果菜類 強弱調節 中 加熱，沖冷水，用力將水分擠出，切成5cm長。
❷牡蠣以淡的鹽水很快地清洗，瀝乾水分，蝦子清除背腸，以鹽水清洗，在瀝乾水分之後分別灑上鹽、胡椒。將生香菇很快地加以清洗，拿掉香菇蒂，切成4個左右。
❸在淺的容器鋪入②，淋上白葡萄酒、檸檬汁，放上香辣調味料、切成小塊的奶油，蓋上覆蓋。
❹以 微波 700W加熱 約4分鐘30秒 ，去掉香辣調味料，將蒸煮湯汁移到別的容器。
❺在白醬汁混入④的蒸煮湯汁（約100mL）。
❻在塗上奶油（分量外）的奶油烤菜盤上鋪上菠菜，灑上④、加上白醬汁，淋上起司，放在燒烤盤的中央、置於底盤，以 11奶油烤菜 燒烤。

熱風烘烤蛋包飯

強弱調節 弱

加熱時間的標準　約15分鐘



材料（直徑約21cm的耐熱性烤盤1盤分）

蘆筍 ………………………… 2束
小蕃茄 ……………………… 10個
培根（切成2cm寬）………… 6片
奶油 ………………………… 10g
Ⓐ 蛋（打開）……………… 4個
　 起司粉 …………………… 30g
　 生奶油 ………………… 80mL
　 荷蘭芹（切成碎末）…… 少許
　 鹽、胡椒 ……………… 各少許

製作方法

❶將蘆筍的芒與根部交叉重疊放置，用保鮮膜包起來， 以 8葉果菜類 強弱調節 稍弱 加熱，沖水、切成方便食用的大小。
❷將平底鍋的奶油加熱，將①和培根很快地炒一炒，加上鹽、胡椒。
❸在盆中放入Ⓐ充分攪拌。
❹在容器塗上奶油（分量外）放入①、②和蕃茄，倒入③。
❺將④放在燒烤盤的中央、置於底盤，以 11奶油烤菜 強弱調節 弱 燒烤。

〔小備忘錄〕
● 也可以用喜歡的青菜。

低温調理〔肉類〕

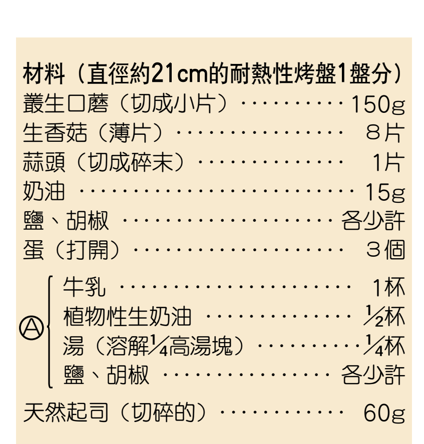
自動調理 | 燒烤盤

自動調理 11奶油烤菜 微波・熱風烘烤・燒烤 | 底盤 加水槽 空

蘑菇的鹹派

加熱時間的標準　約21分鐘





材料（直徑約21cm的耐熱性烤盤1盤分）

叢生口蘑（切成小片）……150g
生香菇（薄片）……8片
蒜頭（切成碎末）……1片
奶油……15g
鹽、胡椒……各少許
蛋（打開）……3個
Ⓐ 牛乳……1杯
　植物性生奶油……½杯
　湯（溶解¼高湯塊）……¼杯
　鹽、胡椒……各少許
天然起司（切碎的）……60g

製作方法

❶將平底鍋的奶油加熱，炒蒜頭，加上蘑菇之後再繼續炒，加上鹽、胡椒。
❷在盆中放入與蛋混合的Ⓐ，充分攪拌，用篩網加以過濾。
❸在②加上①與起司的⅔份量、加以混合，倒入塗上薄薄的奶油（分量外）鹹派盤子中，上面灑上剩餘的起司，放入燒烤盤的中央，置於底盤 以 11奶油烤菜 燒烤。

培根與洋蔥的鹹派

加熱時間的標準　約21分鐘



材料（直徑約21cm的耐熱性烤盤1盤分

培根（1cm寬的細條）……150g
洋蔥（薄片）……1小個
蒜頭（切成碎末）……1片
奶油……15g
鹽、胡椒……各少許
蛋（打開）……3個
Ⓐ 牛乳……1杯
　植物性生奶油……½杯
　湯（溶解¼高湯塊）……¼杯
　鹽、胡椒……各少許
天然起司（切碎的）……60g

製作方法

❶將平底鍋的奶油加熱、炒蒜頭，加上切成細條的培根與切成薄片的洋蔥，再繼續炒一炒，加上鹽、胡椒。
❷在盆中放入與蛋混合的Ⓐ，充分攪拌，用篩網加以過濾。
❸在②加上①與起司的⅔份量、加以混合，倒入塗上薄薄的奶油（分量外）鹹派盤子中，上面灑上剩餘的起司，放入燒烤盤的中央，置於底盤 以 11奶油烤菜 燒烤。

自動調理 | 燒烤盤

自動調理 8葉果菜類（準備） 11奶油烤菜 微波・熱風烘烤・燒烤 | 底盤 加水槽 空

菠菜的鹹派

加熱時間的標準　約21分鐘



材料（直徑約21cm的耐熱性烤盤1盤分）

菠菜（切成3cm長）……1束
蒜頭（切成碎末）……1片
奶油……15g
鹽、胡椒……各少許
蛋（打開）……3個
Ⓐ 牛乳……1杯
　植物性生奶油……½杯
　湯（溶解¼高湯塊）……¼杯
　鹽、胡椒……各少許
天然起司（切碎的）……60g

製作方法

❶將菠菜清洗用保鮮膜包起來，以 8葉果菜類 強弱調節 中 加熱，沖冷水，用力將水分擠出，切成3cm長。
❷將平底鍋的奶油加熱，炒蒜頭，加入①之後再繼續炒，加上鹽、胡椒。
❸在盆中放入與蛋混合的Ⓐ，充分攪拌，用篩網加以過濾。
❹在③加上②與起司的⅔份量、加以混合，倒入塗上薄薄的奶油（分量外）鹹派盤子中，上面灑上剩餘的起司，放入燒烤盤的中央，置於底盤 以 11奶油烤菜 燒烤。

紅蘿蔔的鹹派

以紅蘿蔔（1½小根・切成細絲）代替蘑菇類，參照蘑菇的鹹派製作方法②、③加以燒烤。

蕃茄的鹹派

代替蘑菇類，將以熱水剝皮、拿掉種子之後切成1cm小塊的蕃茄（中2個・約300g），配上羅勒，參照蘑菇的鹹派製作方法②、③加以燒烤。

奶油烤菜・披薩

自動調理 | 燒烤盤



自動調理 微波 熱風烘烤 蒸汽 24低溫調理 | 底盤 加水槽 滿水



手工香腸

強弱調節 強

加熱時間的標準　約75分鐘

材料

豬腿絞肉類……400g
洋蔥（研磨泥）……1大匙
蒜頭（研磨泥）……1小匙
牛乳……3大匙
澱粉……2大匙
鹽……1½小匙
胡椒、肉豆蔻、辣椒粉、丁香、百里香等等……各少許
沙拉油……少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷加上全部的材料，充分攪拌混合，加在一塊，手沾沙拉油、放在單手上，邊摔到另一隻手上邊讓空氣跑出來，讓它變平滑。
❸將麵糰作成直徑7cm左右的棒狀，以熱風烘烤用紙用捲壽司的要領捲起來，將兩端擰起。
❹放到燒烤盤、置於底盤，用 24低溫調理 強弱調節 強 加以加熱。

〔小備忘錄〕
● 因爲有加香辣調味料，放在冷藏室1週間左右也不會變味。
● 可以用在拼盤、沙拉或炒飯的材料。

手工辣味香腸

讓手工香腸充分涼了之後，再將熱風烘烤用紙拿下，放在燒烤盤以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。

生魚片風味的蒸豬肉

強弱調節 強

加熱時間的標準　約76分鐘



材料

豬腿肉類（塊狀物）……約500g
Ⓐ 蔥（橫切）……1根
　薑……1塊
　酒……5大匙
　鹽……1大匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷豬肉類以木棉的風箏線綁住，調整好形狀。
❸將調好的Ⓐ中以②醃上，邊時常翻面、邊醃上20～30分鐘。
❹將③以熱風烘烤用紙包起來，將兩端擰好合起來，放上燒烤盤，置於底盤 以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。
❺直接這樣放置一下讓它涼，切成薄片擺入容器。

手工豬肉火腿

強弱調節 強

加熱時間的標準　約80分鐘



材料

腰脊肉(豬肉類)（塊狀物）……約500g
鹽……2大匙
砂糖……2小匙
Ⓐ 白葡萄酒……3大匙
　洋蔥・紅蘿蔔（各薄片）……各20g
　西洋芹的葉……少許
　蒜頭（薄片）……1片
　胡椒、肉豆蔻、辣椒粉、丁香、百里香、迷迭香　等等的香辣調味料……各少許
砂糖、沙拉油……各1小匙

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在豬肉類的表面以叉子刺一刺，將鹽與砂糖充分研碎混入，放入混上Ⓐ的塑膠袋，讓空氣跑出來合上袋口。
❸將②放入容器，放上約500g左右的壓重物，放在冷藏室醃上2～3天。
❹從袋子拿出，放入裝有水的容器，邊經常換水，邊放在冷藏室半天左右以除去鹽份。
❺水分以紙巾等等擦掉，塗上砂糖與沙拉油的混合物，放上燒烤盤，置於底盤　，以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。
❻充分涼了之後再用保鮮膜包起來，放在冷藏室冷卻。

〔小備忘錄〕
● 因爲沒有用保鮮劑，所以不耐放。大概1週左右吃完。
● 當作拼盤直接食用時，放一晝夜除去鹽份。

低温調理　肉類



牛肉乾
（中式風味）

加熱時間的標準　約120分鐘～140分鐘

自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動	微波 熱風烘烤 蒸汽	 底盤
24低溫調理		加水槽 滿水

材料

瘦牛肉類（薄片）……150g～200g

Ⓐ
- 醬油……2大匙
- 白葡萄酒……1大匙
- 蜂蜜……1大匙
- 蒜頭（研磨泥）……少許
- 薑（研磨泥）……少許
- 芝麻油……1小匙
- 七香粉・胡椒……各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷牛肉類在醃上沾醬３個小時以上之後，以紙巾吸去汁液，鋪在燒烤盤上、不要重疊。
❸將②置於底盤 以 24低溫調理 加熱，邊於中途翻面邊繼續加熱。
❹並且邊以 24低溫調理 邊看情況加熱。

牛肉乾（原味）

以鹽、胡椒代替牛肉乾的Ⓐ的沾醬。

豬肉乾

以腰脊肉(豬肉類)（薄片）代替牛肉乾的牛肉類。

油封豬肝

加熱時間的標準　約75分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動	微波 熱風烘烤 蒸汽	底盤
24低溫調理 強弱調節 強		加水槽 滿水

材料

豬肝……約300g

Ⓐ
- 醬油、酒……各3大匙
- 砂糖、芝麻油、豆瓣醬……各2小匙
- 薑（切片）……1塊
- 蒜頭（切片）……1片
- 蔥……½根

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷豬肝泡鹽水除去血水，以配好的Ⓐ醃上一晝夜，置入冷藏室。
❸倒掉②的汁液，以剪成30×40cm大小的熱風烘烤用紙包起來，擰好兩端、合起來，放上燒烤盤，置於底盤，以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。

低溫調理的秘訣

●**使用方法**
將青菜或水果等等加以乾燥，或製作乾燥青菜等等，以 24低溫調理 強弱調節 中 與手工火腿或香腸、油封（以油進行低溫調理的調理法）魚類等等，以 24低溫調理 強弱調節 強 調理。

●**1次的製作分量**
顯示的分量的0.8～1.3倍的量為標準。

●**使用附屬品**
放在燒烤盤加熱。

●**以 24低溫調理 製作乾的食譜**
根據食品的量、形狀、厚度、水分含量的情況，加熱時間有異，所以請在加熱中途邊看情況邊調整調理時間。

●**以 24低溫調理 製作油封**
不要使用容器，以熱風烘烤用紙包起來加熱。

●**調理時間**
根據食譜或調理法，需要２小時到3小時的時候，請追加設定２、３次的加熱。

用油封豬肝
豬肝的中式沙拉

將喜歡的青菜與切成薄片的油封豬肝，以中式調味汁拌上。

低温調理〔魚類〕

自動調理		燒烤盤
自動調理 溫熱起動	微波 熱風烘烤 蒸汽	 底盤
24低溫調理		加水槽 滿水

油封秋刀魚

強弱調節 強

加熱時間的標準　約160分鐘



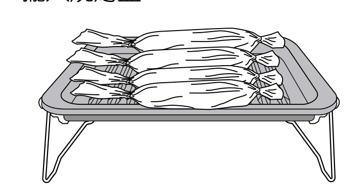
材料

秋刀魚……4條
鹽……適量

Ⓐ
- 橄欖油……40g
- 穀醋……40g
- 蒜頭（切成薄片）……2片
- 月桂葉（撕成對半）……2片

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷秋刀魚，去頭和內臟，擦拭水分，灑上鹽。
❸在剪成30×40cm大小的熱風烘烤用紙４片上，各放1條秋刀魚，將Ⓐ分等份放入，將兩端擰起合上，擺入燒烤盤。



❹將③置於底盤 以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。
❺另外以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。

〔小備忘錄〕
● 因爲連魚骨都變軟，所以整條都可以吃。

鮭魚terrine

加熱時間的標準　約165分鐘



材料（18×8cm耐熱玻璃容器１個份）

生鮭（1塊・100g的）……5塊
白葡萄酒……1大匙
蛋白……2個份
生奶油……1杯
鹽……⅓小匙
胡椒……少許
辣椒粉……1小匙
黑橄欖（去種子）……12個

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷去除鮭魚的骨與皮，切成一口的大小，放在研磨缽磨到看不到形狀、有黏度出現爲止。
❸加上白葡萄酒、蛋白、生奶油、鹽、胡椒、辣椒粉，充分磨碎。
❹黑橄欖對半切。
在型狀的底面鋪上熱風烘烤用紙，塞入③，灑上適量的橄欖，將表面塡到平坦。
❺放到燒烤盤的中央，置於底盤，以 24低溫調理 加熱。
❻另外以 24低溫調理 加熱。

〔小備忘錄〕
● 表面有乾燥的感覺的時候，請蓋上比型狀小一圈、剪自熱風烘烤用紙進行加熱。

鱈魚terrine

以生鱈魚代替鮭魚。

油封公魚
（南蠻風）

強弱調節 強

加熱時間的標準　約75分鐘



材料

公魚……200g
鹽……適量
橄欖油……20g
穀醋……20g
乾燥香草類・香辣調味料類（月桂葉、丁香、黑胡椒、辣椒等等）……適量
紅辣椒粉……1個
黃辣椒粉……1個
青椒……2個
洋蔥（切成細絲）……½個

Ⓐ
- 葡萄酒醋、米醋……各3大匙
- 水……½杯
- 鹽、砂糖、醬油……各1小匙
- 胡椒……適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷擦拭公魚的水分，灑上鹽。
❸在剪成30×40cm大小的熱風烘烤用紙、放入公魚、橄欖油、穀醋、乾燥香草類、香辣調味料，將兩端擰起合上。（參照油封秋刀魚的製作方法③）
❹擺上燒烤盤，置於底盤，以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。
❺乾燥青菜。拿掉紅辣椒粉、黃辣椒粉、青椒的種子，對半切。
❻擺入靠燒烤盤的中央，置於底盤，以 24低溫調理 加熱。
❼將公魚與乾燥青菜分別切成細絲，以Ⓐ醃上。

低温調理〔青菜・水果〕

乾燥香草&香料（10種）

加熱時間的標準　約40分鐘～90分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 熱風烘烤 蒸汽	底盤
24低溫調理		加水槽 滿水

材料

紫蘇的葉子 ………………… 20片
西洋芹的葉子 …………20g～50g
荷蘭芹（分成小串的）…． 20g～50g
胡蔥（橫切）………… 20g～50g
橘子皮（去除白色絲狀物，切成細絲的）
…………………………50g
蒔蘿、細葉芹、百里香、鼠尾草、薄荷
…………………………各30g

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷選擇製作材料，清洗之後，以紙巾等等擦掉水分。
❸在燒烤盤上鋪上材料，置於底盤，以 24低溫調理，中途邊看情況邊讓它乾燥。
（根據乾燥情況，以 24低溫調理 強弱調節 弱 反覆翻面加熱。）
❹胡蔥、橘子皮以外，乾燥後，用手搓開來。

〔小備忘錄〕
● 紫蘇、西洋芹、荷蘭芹的色彩很豐富，以手指捏一捏，如果是卡哩地一下子就碎掉的狀態就拿出來。

油封青菜

強弱調節 強

加熱時間的標準　約40分鐘～80分鐘



自動調理		燒烤盤
自動調理	微波 熱風烘烤 蒸汽	底盤
24低溫調理 強弱調節 強		加水槽 滿水

材料

紅蘿蔔（切成5cm長的棒狀）…． 80g
辣椒粉（紅・黃分別豎著切成４半）
…………………………各¼個
南瓜（1.5cm切塊）………… 80g
花莖甘藍（切成小片）……… 50g
洋蔥（切成5mm厚的圓片）……50g
小蕃茄 ……………………½包
橄欖油 ……………………適量
鹽、胡椒 …………………各少許

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷分別在各種青菜上灑上橄欖油、鹽、胡椒，在混合之後，再分別以熱風烘烤用紙包起來。
❸擺入燒烤盤，置於底盤，以 24低溫調理 強弱調節 強 加熱。

自動調理		燒烤盤
自動調理 	微波 熱風烘烤 蒸汽	 底盤
24低溫調理		加水槽 滿水

乾燥水果（7種）

香蕉、蘋果、奇異果、藍莓、葡萄、草莓、鳳梨的乾燥水果

加熱時間的標準　約70分鐘～140分鐘



製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷選擇材料、作準備。

●奇異果（3～4個）、鳳梨（¼個）分別剝皮，切成3～4mm厚的圓片，或者薄片。
●草莓（1包分）、葡萄（1串分）每個份別充分清洗、瀝乾水分，切成3～4mm的薄片。
●香蕉（２根約200g）剝皮，切成5mm厚的圓片，淋上檸檬汁（⅓個份），放置一會兒，瀝乾水分。
●蘋果的皮確實清洗乾淨，豎著切成４半，拿掉芯，豎著切成薄片，在泡鹽水之後很快地以水清洗，瀝乾水分。
●藍莓（1包），充分清洗，對半切。

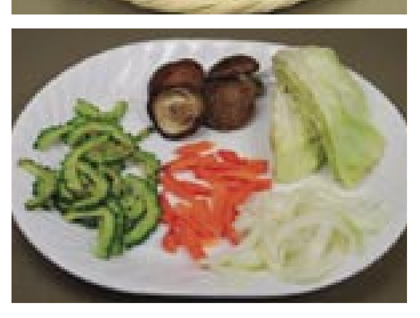
❸將準備好的水果，鋪上燒烤盤，置於底盤 以 24低溫調理 加熱。
❹另外 以 24低溫調理，中途邊看情況邊加熱。

〔小備忘錄〕
● 根據種類、形狀、厚度，加熱時間有異。邊看情況邊加熱。

乾燥青菜

加熱時間的標準　約50分鐘～150分鐘





材料

小黃瓜（橫切或者切成不規則形狀）
…………………………2～3根
紅蘿蔔（薄片或者切成不規則形狀）
…………………………1～2根
西洋芹（橫切或者切成不規則形狀）
…………………………1～2根
小洋蔥（剝皮）………… 8～20個
生香菇（一整個）……… 6～12片
苦瓜……………………… 1根
高麗菜（豎著切）
……………… 300g～500g
洋蔥（薄片或者豎著切）…… 1個份

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷選擇製作的青菜，配合料理切一切。苦瓜豎著對切，種子和白色的絲狀物以熱水等等去除，切成3～5mm厚。
❸分別鋪上燒烤盤，置於底盤 以 24低溫調理 乾燥。
❹另外 以 24低溫調理 中途邊看情況邊乾燥。

〔小備忘錄〕
● 根據種類、形狀、厚度，加熱時間有異。邊看樣子邊加熱。

半乾燥蕃茄

加熱時間的標準　約70分鐘～140分鐘



材料

小蕃茄 ……………………… 1包

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將小蕃茄的蒂取下，切成上下兩半，清除種子之後，再將切口朝上，擺上燒烤盤。
❸以 24低溫調理 乾燥。
❹另外以 24低溫調理 乾燥。

〔小備忘錄〕
● 乾燥情況，依喜歡或用法調整。
● 完全乾燥的蕃茄放入密閉容器，可以在冷藏室保存半年左右。

將半乾燥蕃茄

曬乾，則色澤鮮豔，會變得更甜，味道變得更濃，會有酸酸甜甜的感覺。

油漬半乾蕃茄

在密閉容器放入半乾蕃茄，加入適度的橄欖油，添加胡椒粒、鹽或者岩鹽。

● 沙拉或意大利麵、油封拼盤。

醋味高麗菜



將半乾高麗菜（約200g）切成一口的大小，拌上醬油、醋（各1½大匙）、砂糖（½小匙）、芝麻油（½小匙）、辣油（少許）。

用乾燥青菜

半乾燥青菜直接可以用，充分乾燥的或香菇等等，很快地沖一下熱水之後再瀝乾水分，用在燉煮食品或熱炒食品。

乾燥青菜炒麵



材料・製作方法

附調味汁、炒麵用的麵（1袋）、在半乾燥青菜拌上高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、苦瓜、香菇等等喜歡的青菜（約250g），參照 → P.80 炒麵的製作方法製作。

醬油醃漬的小黃瓜



將半乾燥小黃瓜（2根）放入煮開過一次的調味料（醬油・2大匙、酒・1大匙、砂糖・½小匙、紅辣椒・½根）中，醃漬３～４個小時。

綜合泡菜



將半乾燥的小黃瓜（1根分）、小洋蔥（8個）、紅蘿蔔（1根分）、西洋芹（1根分）醃在沾醬（醋・1杯、砂糖・40g、鹽・⅔小匙、月桂葉・1～2片、胡椒粒・4～6粒、紅辣椒・1根）中。

組合餐

自動調理		烤盤 上段
自動調理	奈米蒸汽熱風烘烤燒烤	底盤
23組合餐		加水槽：滿水

加熱時間的標準　約15分鐘

與吐司的組合

主菜（吐司）1品＋副菜2品



23組合餐 的調理步驟

①將水加到加水槽的滿水線爲止。

②選擇主菜1品和副菜2品，豎向擺上烤盤的中央。







③將烤盤放入上段，以 23組合餐 進行加熱。

主菜：5種吐司（選擇1品）

吐司（原味）

材料
素麵包（切成6片）……2片

製作方法
豎向擺上烤盤的中央。



卻爾西吐司

材料
素麵包（切成6片）……2片
Ⓐ 奶油……30g
　砂糖……20g
　杏仁粉……30g
　葡萄乾（切成粗粒）……2大匙
切片的杏仁……適量

製作方法
在2片素麵包的單面上塗上混合好的Ⓐ，灑上切片的杏仁，豎向擺入烤盤的中央。

披薩吐司

材料
素麵包（切成6片）……2片
洋蔥（薄片）……30g
青椒（薄片）……½個
培根（切成1cm寬）……1片
披薩醬（市售的）……適量
披薩用起司……適量

製作方法
在2片素麵包的單面上塗上披薩醬，放上洋蔥、青椒、培根，灑上起司，豎向擺上烤盤的中央。



蘋果麵包

材料
素麵包（切成6片）……2片
蘋果……½個
鹽……少許
人造黃油……適量
肉桂糖……少許

製作方法
將蘋果豎向切成一半，將芯拿掉之後，再切成豎向薄片，很快地泡入鹽水，瀝乾水分。
在2片素麵包的單面上塗上人造黃油，將①的蘋果擺入灑上肉桂糖，豎向擺上烤盤的中央。

法國吐司

材料
法國麵包（切成1.5～2cm厚的）……4片
Ⓐ 牛乳……½杯
　砂糖……½大匙
蛋（打開）……1個
香草精……少許
奶油……適量

製作方法
❶和Ⓐ一起攪拌，讓砂糖溶解，加上蛋與香草精，用篩網過濾，放入平底的容器。
❷法國麵包在單面塗上奶油，沒有塗奶油的一面朝下，浸到①裡。
❸在烤盤的中央鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，放在上面。
加熱後，肉桂糖（分量外）依喜好添加。

日式・中式料理的組合

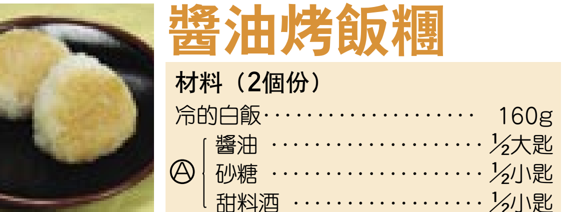
主菜（日式）1品＋副菜2品



主菜（中式）1品＋副菜2品

速成炒飯　tenpe的春捲　煎蛋

主菜：日式（選擇1品）



醬油烤飯糰

材料（2個份）
冷的白飯……160g
Ⓐ 醬油……½大匙
　砂糖……½小匙
　甜料酒……½小匙

製作方法
❶將冷的白飯分成一半，捏2個飯糰。
❷兩面都塗上配好的Ⓐ，在烤盤的中央鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，放在上面。

味噌烤飯糰

材料（2個份）
冷的白飯……160g
Ⓐ 紅味噌……½大匙
　砂糖……½小匙
　甜料酒……½小匙

製作方法
❶將冷的白飯分成一半，捏2個飯糰。
❷塗上配好的Ⓐ，鋪上烤盤的中央鋁箔或者熱風烘烤用紙，放在上面。

速成麻糬披薩

材料
切片麻糬（切成2片薄片）……3個
披薩醬（市售的）……適量
Ⓐ 洋蔥・培根（細條）……各適量
　青椒……½個
　橄欖油醃漬乾燥蕃茄……適量
　塡餡橄欖……適量
天然起司（切細）……25g
鹽、胡椒……各少許

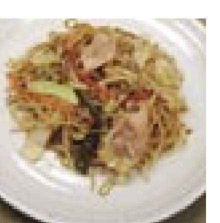
製作方法
在烤盤的中央鋪上熱風烘烤用紙，將麻糬擺上，塗上披薩醬Ⓐ並擺上，加上一點鹽、胡椒，灑上起司。

主菜：中式（選擇1品）

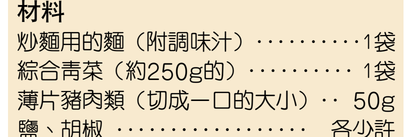
速成炒飯

材料（2個份）
冷的白飯……200g
炒飯的濃縮顆粒（市售的）……1袋
芝麻油……1大匙

製作方法
在冷的白飯上放入炒飯的濃縮顆粒、芝麻油充分混合，置於鋪上熱風烘烤用紙的烤盤的中央。
※換成市售的咖哩炒飯濃縮顆粒，變成速成咖哩炒飯，用大蒜飯的濃縮顆粒，則可以製作速成大蒜飯。



速成炒麵



材料
炒麵用的麵（附調味汁）……1袋
綜合青菜（約250g的）……1袋
薄片豬肉類（切成一口的大小）……50g
鹽、胡椒……各少許

製作方法
❶放入麵、豬肉類、綜合青菜、醬、鹽、胡椒混合，擺上鋪上熱風烘烤用紙的烤盤的中央。
❷加熱後加以攪拌。

荷包蛋



材料
蛋 …… 2個
水 …… 2小匙
鹽、胡椒 …… 各少許

製作方法
在塗上薄薄的一層沙拉油（分量外）的2個鋁盒把蛋打下去，撒水，加上一些鹽、胡椒，擺入烤盤。

起司荷包蛋

製作方法
以披薩用起司（約15g）代替水，灑上加以燒烤。

培根蛋

製作方法
培根（將2片對半切）將半塊鋪上鋁盒後加以燒烤。

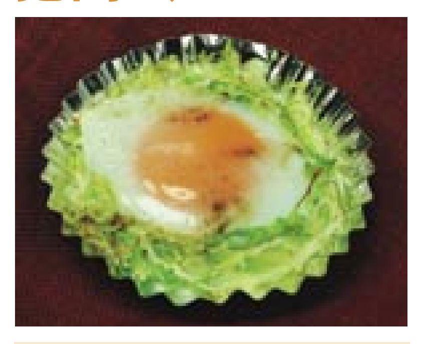
青菜的培根捲



材料
從蘆筍（2根）、南瓜（薄片・40g）、杏鮑菇（2朵）、大蔥（¼根・對半切）、辣椒粉（¼個份）、金針菇（¼株）中選擇2種喜歡的青菜
培根 …… 2～4片
鹽、胡椒 …… 各少許

製作方法
在喜歡的青菜上灑上一點鹽、胡椒，培根以½片或者1片捲起來，以牙籤固定，擺上2個鋁盒，放上烤盤。

抱窩蛋



材料
蛋 …… 2個
高麗菜（切成細絲）…… 30g
水 …… 2小匙
鹽、胡椒 …… 各少許

製作方法
在2個鋁盒上將高麗菜靠旁邊鋪上，中間將蛋打入，撒水（1小匙），加上一點鹽、胡椒擺入烤盤。
＊也可以鋪上燙菠菜（60g），代替高麗菜。

煎蛋



材料
蛋（打開）…… 2個
Ⓐ牛乳 …… 1大匙
Ⓐ砂糖 …… 1小匙
Ⓐ鹽 …… 少許

製作方法
❶在蛋裡加上Ⓐ加以攪拌，分別裝入容器，擺上烤盤。
❷加熱後馬上攪拌，作成煎蛋的形狀。

⚠注意

除了組合餐以外，請不要對沒有打開的蛋、而只對蛋本身加熱。
（會有破裂的危險。）
※對蛋加熱的時候，請打開之後再加熱。

蕃茄加鮪魚罐



材料
蕃茄（切成1.5cm厚的圓片）…… 2片
Ⓐ鮪魚（罐頭）…… ⅓小罐
Ⓐ洋蔥（薄片）…… 20g
Ⓐ美乃滋 …… 1小匙
Ⓐ鹽、胡椒 …… 各少許
乾燥荷蘭芹（參照➔P.98）…… 少許
披薩用起司 …… 適量

製作方法
將蕃茄擺到2個鋁盒上，上面鋪上混合好的Ⓐ，撒上乾燥荷蘭芹，放上起司，擺入烤盤。

維也納香腸的培根捲



材料
維也納香腸 …… 4根
培根（對半切）…… 2片

製作方法
將維也納香腸以培根捲起來，以牙籤固定，擺上2個鋁盒，擺入烤盤。

速成熱炒食品



材料（2個份）
高麗菜（切成較粗的細絲）…… 80g
辣椒粉（切成細絲）…… 適量
培根（切成1cm寬）…… 1片
鹽、胡椒 …… 各少許
沙拉油 …… 1小匙

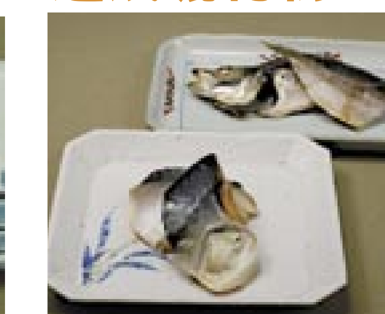
製作方法
在小塑膠袋內將全部的材料放入，充分搖動讓味道融合，分成2個鋁盒，擺上烤盤。

一口鹹鮭魚

材料
甘鹹鮭魚（1塊100g的）…… 1塊

製作方法
將鮭於切成4份，擺上鋪上熱風烘烤用紙的烤盤。

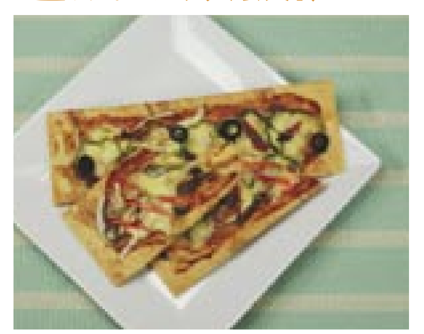
速成曬乾物



材料
乾竹莢魚、青花魚的曬乾物等喜歡的曬乾物（切成一口的大小）…… 各1片

製作方法
擺上鋪上熱風烘烤用紙的烤盤。

速成板麩披薩



材料（2個份）
板麩 …… 2片
披薩醬（市售的）…… 適量
Ⓐ洋蔥、青椒 …… 各適量
Ⓐ培根、朴蕈 …… 各適量
Ⓐ辣椒粉 …… 適量
鑲餡橄欖（薄片）…… 2個
天然起司（切碎的）…… 25g
鹽、胡椒 …… 各少許

製作方法
在鋪上熱風烘烤用紙的烤盤上放上板麩，塗上披薩醬，將Ⓐ擺上，加上一點鹽、胡椒，灑上起司與橄欖。

tenpe的春捲

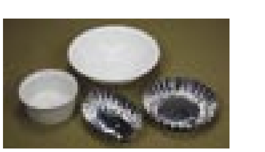


材料（4本份）
tenpe（1cm寬的細條）…… 40g
加工起司（1cm寬的細條）…… 40g
綠紫蘇 …… 4片
春捲皮（市售的、對半切成4片）…… 2片
沙拉油 …… ½大匙
Ⓐ小麥粉（低筋麵粉）…… ½大匙
Ⓐ水 …… ½大匙

製作方法
❶將春捲皮橫著延展開來，放上綠紫蘇、tenpe、起司，邊將混合好的沾上Ⓐ，邊確實捲好。
❷在①的上面加上沙拉油，1根1根正反翻面，在油均勻地蘸上之後，再擺上鋪上熱風烘烤用紙的烤盤。

組合餐的秘訣

●一次製作的分量為2人份。顯示出來的主菜1品與副菜2品的組合。其他的組合無法善用。
●可以使用的容器為鬆糕用、較硬的鋁盒或熱風烘烤用紙、鋁箔。使用耐熱容器的時候，請使用高度3～4cm、平淺的容器。



●在鋁盒或耐熱容器塗上一層薄薄的沙拉油或奶油之後，再使用的話，可以防止附著的情形。
●使用牙籤的時候，將穿過的牙籤放橫，擺上加熱。
●組合餐的吐司因為沒有翻面，所以只有單面（裏面）會出現焦面。兩面都想烤的時候，參照➔P.107吐司。
●加熱不完全的時候，將料理完的食品取出之後，再邊看燒烤的情況邊加熱。

法國麵包

長型法國麵包、紡錘型法國麵包、培根稻穗型法國麵包、稻穗型法國麵包、香蕈(法國麵包)

加熱時間的標準　約30分鐘

自動調理		烤盤 中段
自動調理（溫熱起動）	蒸汽微波發酵 35℃（準備） 預熱 約10分鐘	底盤
21法國麵包	蒸汽	加水槽
（預熱有）	熱風烘烤	滿水

材料（長型法國麵包1條、紡錘型法國麵包2個）

- 小麥粉　（高筋麵粉）………… 330g
- 小麥粉　（低筋麵粉）…………80g
- 乾燥酵母菌（顆粒狀、不需要預備發酵的）………… 3小匙強(約8g)
- 鹽 …………8g
- 砂糖 …………5g
- 檸檬汁 …………1小匙強（6mL）
- 溫水(約30℃)………… 220～260mL

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷以 →P.106 奶油小餐包的製作方法②～④的要領製作麵糰，放入塗上薄薄的奶油的盆中。擺上烤盤放入下段 以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 1層 發酵35℃ 發酵 25～60分鐘。

❸麵糰發酵到2倍左右，以手指沾小麥粉，刺進麵糰的中間看看，如果手指的洞直接留下來，則有充分發酵。

❹將盆子倒扣、取出麵糰，以刮刀(或者菜刀)分成長型法國麵包(約390g)、紡錘型法國麵包(約140g的2個)。

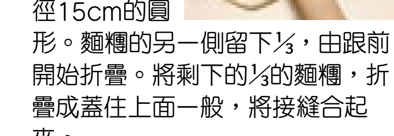




❺輕輕地邊讓分好的麵糰的空氣跑出來，邊作成表面平滑的圓形，蓋上充分擰乾的濕抹布或保鮮膜，將麵糰放置5～20分鐘麵糰。(中間發酵)

❻首先將長型法國麵包的麵糰作成長20cm的棒狀。中間發酵時，向下的一面朝上，以擀麵棒作成30cm的橢圓形。

❼長每⅓向內側折入，以右手的手掌按壓，豎向折2次讓接縫確實合起來，拉長到烤盤的對角線長度。



❽長型法國麵包的麵糰拉成直徑15cm的圓形。麵糰的另一側留下⅓，由跟前開始折疊。將剩下的⅓的麵糰，折疊成蓋住上面一般，將接縫合起來。

❾將兩端削尖一般，以手掌旋轉，作成海參般的形狀。

❿在塗上薄薄一層奶油的烤盤上，擺上⑦～⑨成形的麵糰，合起來的接口朝下，放入下段 以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 1層 發酵35℃ 發酵 10～20分鐘。

⓫將⑩由加熱室取出，起動 21法國麵包，進行預熱。

⓬預熱時，在麵糰上蓋上緊緊擰乾的濕抹布或保鮮膜，在室溫發酵。(約10分鐘)預熱結束前，在麵糰以剃刀或者菜刀畫上斷裂線。長型法國麵包畫上3～4條、紡錘型法國麵包1條。

※斷裂線以剃刀或者菜刀的刀刃，傾斜45度畫在麵糰上。



⓭預熱結束聲響起，則放入中段燒烤。

⓮燒烤完成，在室溫放置一下讓它涼。

培根稻穗型法國麵包



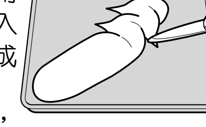
材料・製作方法

❶參照法國麵包的製作方法①～③製作的麵糰，分成2等份作成圓形，參照製作方法⑤放置一下。

❷參照製作方法⑥，作成35cm的橢圓形，在表面灑上研磨成泥的蒜頭、胡椒(各適量)，之後將培根以豎向、每2片擺在一起，由邊緣開始捲起將接縫合上。

❸在塗上薄薄的一層奶油的烤盤上，將合起來的接口朝下，橫向擺2條，參照製作方法⑩，讓它二次發酵，取出。

❹將③由加熱室取出，以 21法國麵包 起動，加以預熱。預熱結束之前用廚房剪刀畫入斷裂線，分成左右2半。



❺預熱結束後，放入中段燒烤。

稻穗型法國麵包

製作時不放培根或調味料。

香蕈(法國麵包)

材料・製作方法

❶參照法國麵包的製作方法①～③，製作麵糰，分割成9個作成以下的形狀。

❷1個份的麵糰切成⅙左右，分別再作成圓形。

❸小的麵糰以擀麵棒作成直徑4～5cm，在單面灑上高筋麵粉(分量外)，大的麵糰上有灑上粉的面朝下擺，以小筷子的頭按，將上面的麵糰擠進裡面。

❹參照法國麵包的製作方法⑩～⑬燒烤。

(不要畫入斷裂線。)

山形麵包



手動調理		烤盤 下段
手動調理（決定）	蒸汽微波發酵 40℃（準備） 預熱 約18分鐘	
熱風烘烤	220℃	加水槽
（預熱有・2層）	24分鐘～32分鐘	滿水

※開成強火(2層設定)燒烤。

材料（19×10×8.5cm的金屬製磅模型1個份）

- 小麥粉（高筋麵粉）………… 220g
- 砂糖 ………… 4小匙(約12g)
- 鹽 …………½小匙弱(約2.5g)
- 乾燥酵母菌 ………… 2小匙(約5g)
- 溫水 …………130～150mL
- 奶油 …………(10g)

(燒烤2個時材料爲2倍。)

製作方法

❶以 →P.106 奶油小餐包的製作方法①～⑥的要領製作麵糰。

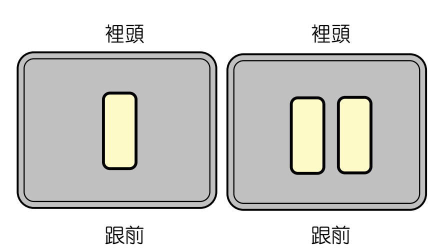
❷讓氣體跑出來，以刮刀分成3等份作成圓形，蓋上充分擰乾的濕抹布或保鮮膜，放置約20分鐘。(中間發酵)

❸作成長20cm、寬10cm的長方形，由長的部分捲起來，捲的最後部分朝下，兩端以拳頭輕輕地捶打，調整形狀。

❹擺上塗上奶油（分量外）的模子，放上烤盤置入下段， 以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 1層 發酵40℃ 發酵 50～80分鐘。

❺取出④，拿出底盤，以 熱風烘烤 預熱有 2層 220℃，燒烤時間設定 24～32分鐘，起動。

❻預熱結束聲響起後，將⑤放入下段燒烤。



〔小備忘錄〕

- 二次發酵時的標準，讓麵糰發酵到比模子高出1～2cm左右。
- 在烤製的中途，如果表面的燒烤色澤較深的時候，表面放上鋁箔後，再繼續燒烤。



奶油小餐包（小餐包）

手動調理		烤盤 中・下段
手動調理 決定	蒸汽微波發酵 40℃（準備）預熱 約11分鐘	底盤
熱風烘烤（預熱有・1層/2層）	180℃ 21分鐘~25分鐘	加水槽 滿水

材料（24個份）

Ⓐ
- 小麥粉（高筋麵粉）……480g
- 砂糖……5½大匙（約50g）
- 鹽……1小匙（約6g）

乾燥酵母菌（顆粒狀、不需要預備發酵的）……3小匙強（約7g）

Ⓑ
- 溫水（約40℃）……60~80mL
- 蛋（打開）……1大個
- 牛乳（恢復到室溫）……180~200mL

奶油（恢復到室溫）……70g

（上光用的蛋）
- 蛋……½個
- 鹽……¼小匙

（以１層燒烤時材料為½的量。）

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線為止。

❷在盆中灑上Ⓐ和乾燥酵母菌，加上Ⓑ，以手輕輕地混合，一點一點加上奶油，充分混合後合成一塊。

❸麵糰不黏之後，充分搓揉直到可以輕易從盆裡倒出。

❹在台上摔一摔，或折成一半、按一按，搓揉約15分鐘，將麵糰作成圓形。



❺放入塗上薄薄一層奶油（分量外）的盆子，擺上烤盤放入下段，以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 2層 發酵40℃ 發酵 50~60分鐘。

❻麵糰發酵到２～2.5倍之後，以手指沾些小麥粉，刺看看麵糰的中間，手指的洞有留下來的話就是有充分發酵。



❼將盆倒扣取出麵糰，以手輕按讓裡面的氣體跑出來。



❽麵糰以刮刀（或者菜刀）切成24個（１個約38g）。以手捏的話麵糰的膨脹會非常不完全。



❾每個麵糰以手掌，或是在撒麵台將表面揉成平滑的樣子，作成圓形。



❿將圓形的麵糰擺上撒麵台，蓋上充分擰乾的濕抹布，不要讓麵糰的溫度下降，放置約20分鐘。（中間發酵）

⓫將麵糰以手掌夾住，邊加以綜和邊作成圓形，再以擀麵棒作成細長的三角形。



⓬從三角形的底邊一圈圈地捲起來，將最後捲起的部分朝下，放到塗上薄薄一層奶油（分量外）的烤盤。



裡頭　裡頭

跟前　跟前

⓭放入中段和下段，以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 2層 發酵40℃ 25~35分鐘，發酵到麵糰變成2～2.5倍，表面仔細塗上薄薄的上光用的蛋。

⓮拿出底盤，以 熱風烘烤 預熱有 2層 180℃，設定燒烤時間 21~25分鐘，起動。

⓯預熱結束聲響起後，將⓭放入中段與下段燒烤。

（1層的時候 以 熱風烘烤 預熱有 1層，預熱之後再放入中段燒烤 13～17分鐘）

〔小備忘錄〕
- 將製作方法②的材料全部放入搗麻糬機，經過8～10分鐘的攪拌，則可以製作速成的麵糰。這時，等溫水涼到20～25℃再使用。

麵包製作的秘訣

●牛乳恢復到室溫
如果用剛從冷藏室拿出來的冷牛乳，則膨脹會不完全。

●揉好的麵糰的溫度
以25～27℃最適合。夏天室溫高的時候，麵糰的溫度低一點。

●發酵的強弱情況
依酵母菌的種類、室溫、季節，多少有異。發酵不足的時候，請邊看情況邊追加時間。

●讓中間發酵或預熱中的麵糰不要變得乾燥
麵糰的表面乾燥的話，膨脹會不完全。放進大的塑膠袋裡，或在旁邊噴霧水、加上濕氣。

●拿取麵糰要小心
以手掌輕輕拿取。撕碎，或形狀不好再重作的話，則麵糰的膨脹會非常不完全。

●上光用的蛋，薄薄的、仔細地塗上
像撫摸一般塗上表面。塗太多的話會流到烤盤，麵包的底部會變焦。

●發酵太厲害的麵包麵糰
無法膨脹得很好。可以拿來作披薩或油炸麵包。

●調節發酵溫度
發酵溫度可以設定成3個階段。(35・40・45℃)
依麵糰的初溫、季節、分量等等，靈活運用。基本的發酵溫度是40℃。

麵包

用奶油小餐包的麵糰



甜味小餐包

材料（18個份）
奶油小餐包麵糰
（→P.106 材料・製作方法）
- 葡萄乾……70g
- 核桃（切成粗粒）……60g
- 肉桂糖……適量
- 粗糖……少許

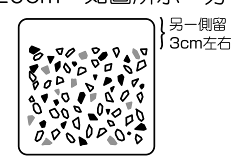
（上光用的蛋）
- 蛋……½個
- 鹽……¼小匙

（以1層燒烤時材料為½的量。）

製作方法

❶參照 →P.106 奶油小餐包製作方法①～⑥，製作麵糰，分成2個作成圓形，蓋上充分擰乾的濕抹布或保鮮膜，放置約20分鐘。（中間發酵）

❷輕輕地讓氣體跑出來，分別以擀麵棒作成25×25cm。如圖所示，分別擺上一半的葡萄乾和核桃，灑上肉桂糖。



❸由跟前一圈圈捲起來，捲到最後一部分確實固定好，1條切成9等份。擺上塗上薄薄的奶油（分量外）的2片烤盤，放入中段與下段，以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 2層 發酵40℃ 發酵 25~40分鐘。

❹塗上薄薄的上光用的蛋，將粗糖淋上表面，參照 →P.106 奶油小餐包製作方法⑭、⑮燒烤。

葡萄乾小餐包

材料（18個份）
奶油小餐包麵糰
（→P.106 材料・製作方法）
- 葡萄乾……100g

（上光用的蛋）
- 蛋……½個
- 鹽……¼小匙

（以1層燒烤時材料為½的量。）

製作方法

❶參照 →P.106 奶油小餐包 製作方法①～⑥製作麵糰。這時，在最初時就將葡萄乾一起放入。

❷輕輕地讓氣體跑出來，切成18個，讓葡萄乾不要露出，作成圓形，蓋上充分擰乾的濕抹布，放置約20分。（中間發酵）

❸以手滾動，作成棒狀、輕輕地打個結。擺上塗上薄薄的奶油（分量外）的2片烤盤，放入中段與下段以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 2層 發酵40℃ 發酵 25~40分鐘。

❹塗上薄薄的上光用的蛋，參照 →P.106 奶油小餐包製作方法⑭、⑮燒烤。

洋蔥小餐包

材料（18個份）
奶油小餐包麵糰
（→P.106 材料・製作方法）
- 洋蔥（薄片）……40g
- 培根（細條）……100g
- 胡椒、肉豆蔻……各少許
- 美乃滋、起司粉……各適量

（以1層燒烤時材料為½的量。）

製作方法

❶參照 →P.106 奶油小餐包製作方法①～⑥，製作麵糰，分成2個作成圓形，蓋上充分擰乾的濕抹布或保鮮膜，放置約20分鐘。（中間發酵）

❷輕輕地讓氣體跑出來，分別以擀麵棒作成25×25cm。

❸在洋蔥與培根灑上胡椒與肉豆蔻，加以混合，每次以½的量放到麵糰上。（參照甜味小餐包製作方法）

❹由跟前一圈圈捲起來，捲到最後一部分確實固定好，1條切成9等份。擺上塗上薄薄的奶油（分量外）的2片烤盤，放入中段與下段，以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 2層 發酵40℃ 發酵 25~40分鐘。

❺上面塗上美乃滋，灑上起司粉，參照 →P.106 奶油小餐包 製作方法⑭、⑮燒烤。

吐司

手動調理		烤盤 上段
手動調理 決定	5分鐘~6分鐘 翻面 1分鐘~2分鐘	
燒烤		加水槽 空

材料
素麵包（1.5～3cm厚的）……1～2片

製作方法

❶素麵包擺上烤盤的中央，放入上段。



❷拿出底盤，燒烤 5～6分鐘，翻面後再 燒烤 燒烤 1～2分鐘。

〔小備忘錄〕
- 依麵包的厚度或種類，燒烤的情況有所不同。請邊看情況邊調節時間。
- 連續燒烤的時候，表面 燒烤 2～3分鐘，翻面後再 燒烤 1～2分鐘，邊看情況邊燒烤。

麵包

速成 麵包

加熱時間的標準　約29分鐘

自動調理		烤盤 中段
自動調理	微波 500W 約30秒 蒸汽微波發酵 30W （準備）	底盤
22速成餐包	蒸汽 熱風烘烤	加水槽 滿水

※ 蒸汽 微波 發酵 的時候置於底盤

材料（8個份）

- Ⓐ 小麥粉（高筋麵粉）········ 150g
- Ⓐ 砂糖 ·············· 1大匙（約9g）
- Ⓐ 鹽 ·············· ⅓小匙（約1.6g）
- 乾燥酵母菌（顆粒狀不需要預備發酵的）················ 1小匙（約2.5g）
- 水 ···················· 90～100mL
- 奶油 ················ 1大匙（約13g）

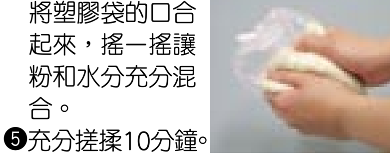
製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷在塑膠袋中放入Ⓐ與乾燥酵母菌，加以混合。

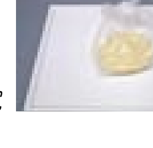
❸將奶油放入容器 以 微波 500W 約30秒 加熱溶解，加水。

❹將③放入②中，將塑膠袋的口合起來，搖一搖讓粉和水分充分混合。



❺充分搓揉10分鐘。這時，在塑膠袋中放入一些空氣，將口合起來，可以速成地以兩手搓揉。

❻將⑤的麵糰調整到2～3cm的厚度，擺上底盤的中央 以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中（30W） 8～14分鐘，讓它進行一次發酵。



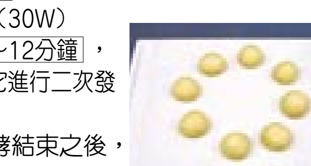
❼在撒麵台放一點手粉(高筋麵粉)，將麵糰由袋裡取出。

❽將麵糰輕輕按下，讓裡面的空氣跑出來，以刮刀或者菜刀切成8個(1個約33g)。



❾將麵糰以手掌作成圓形，擺上靠近鋪上熱風烘烤用紙的底盤的中央（參照照片）。

❿ 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中（30W） 8～12分鐘，讓它進行二次發酵。



⓫發酵結束之後，拉著擺上麵糰的熱風烘烤用紙的兩端，邊讓它滑動邊移入烤盤，放入中段以 22速成麵包 燒烤。

芝麻麵包

在製作方法⑤、搓揉好的麵糰上加入黑芝麻（20g）加以燒烤。

葡萄乾麵包

以葡萄乾（30g）代替黑芝麻加以燒烤。

速成麵包的秘訣

●1次的分量
為顯示的分量。方便又速成，短時間可以製作的最適合的分量。

●可以使用的塑膠袋
以25×35cm左右的大小，在微波爐可以使用的半透明的袋子較為適合，但也可以使用透明的塑膠袋。確認沒有破洞之後再使用。

●揉好的標準
其標準為: 沒有粉狀的塊狀物，出現粘性，可以像口香糖一樣拉長，麵糰從袋子拿出可以成為1整糰。

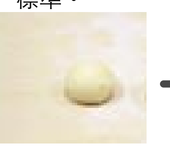
 → 

●發酵的強弱標準
依室温或酵母菌的種類，多少有不同。一次發酵時麵糰呈網目狀，標準為發到1.2～1.5倍。

 → 

一次發酵

二次發酵以麵糰變成1.5倍左右為標準。

 → 

二次發酵

●發酵的時間視情況調整
依季節、室温、底盤變涼的情況各有不同。一次發酵讓它發酵8～14分鐘，以二次發酵進行調節。

	膨脹太小	膨脹太大
二次發酵	12分鐘～20分鐘	6分鐘～8分鐘

●不要讓麵糰變乾燥
分割或成形的時候，蓋上充分擰乾的濕抹布，先放入塑膠袋內。

●將麵糰作成圓形(成形)的方法
讓平滑的面朝外、將開口藏在中間，作成圓形，背面的打開的部分以手指捏起把它合起來。

●想要讓麵包的表面出現光澤時
在燒烤前，以加上少許鹽的攪開的蛋，薄薄地塗上麵糰的表面。

●燒烤不完全的時候
以 熱風烘烤 預熱無 1層 180℃ 邊看情況邊燒烤。

用速成麵包的麵糰



全麥麵包

材料（1個份）

- Ⓐ 小麥粉（高筋麵粉）········ 120g
- Ⓐ 全麥麵粉（粗碾）··········· 30g
- Ⓐ 砂糖 ············· 1大匙（約9g）
- Ⓐ 鹽 ·············· ⅓小匙（約1.6g）
- 乾燥酵母菌(顆粒狀不需要預備發酵的)················· 1小匙(約2.5g)
- 水 ···················· 90～100mL
- 奶油 ··············· 1大匙（約13g）

製作方法

❶參照 →P.108 速成麵包製作方法①～⑦製作麵糰，邊進行一次發酵、讓氣體跑出來，邊作成一個圓形。

❷作成圓形的麵糰揉成橢圓形，參照 →P.104 法國麵包 製作方法⑦，將長⅓往內側折入，剩下的⅓由跟前折疊，確實將接縫合起。

❸將麵糰擺上鋪上熱風烘烤用紙底盤的中央 ，以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中（30W） 8～12分鐘 進行二次發酵。

❹在③的麵糰噴上霧水讓表面濕潤，灑上全麥麵粉(分量外)。

❺在麵的中心以菜刀或剃刀畫入1條斷裂線。

❻參照 →P.108 速成麵包製作方法⑪加以烤製。

不用油炸的

咖哩麵包

材料（8個份）

- 速成麵包的麵糰（ →P.108 材料・製作方法）·· 1次分
- 市售的蒸煮袋咖哩 ···· 1袋（約200g）
- Ⓐ 洋蔥（切成碎末）··········· ¼個
- Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）········ 1大匙
- 炒麵包粉（以麵包粉60g、橄欖油1大匙強製作）······························適量（製作方法在 →P.75 ）
- 小麥粉（低筋麵粉）··········· 2大匙
- 蛋（打開）·························· 1個

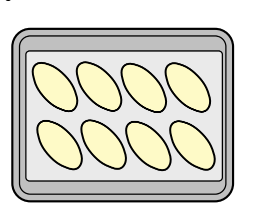
製作方法

❶將蒸煮袋咖哩移到深的盤子，加上Ⓐ，充分混合 以 微波 200W 7～10分鐘，邊於中途攪拌邊繼續加熱，涼了之後再分作8等份。

❷參照 →P.108 速成麵包製作方法①～⑧，進行一次發酵，讓氣體跑出來，切成8個（1個約33g），將麵糰作成圓形。

❸作成橢圓形，將①的材料包起來，將開口確實合起來。

❹在③上依序加上小麥粉、蛋、炒麵包粉，擺上鋪上熱風烘烤用紙的底盤，以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中（30W） 8～12分鐘 進行二次發酵。



❺參照 →P.108 速成麵包製作方法⑪燒烤。

速成 紅豆麵包



材料（8個份）

- 速成麵包的麵糰（ →P.108 材料・製作方法）·· 1次分
- 豆沙 ·································200g
- 鹽漬櫻花 ·····························4個
- 罌粟果實 ··························· 適量
- （上光用的蛋）
- 蛋 ·································· ½個
- 鹽 ································ ¼小匙

製作方法

❶豆沙餡麵包以 微波 500W 1分鐘30秒～2分鐘，邊於中途攪拌邊繼續加熱，涼了之後再分作8等份的圓形。

❷鹽漬櫻花泡在水中30分鐘～1小時，以除去鹽份，瀝乾水分。

❸參照 →P.108 速成麵包製作方法①～⑧，進行一次發酵，讓氣體跑出來，切成8個（1個約33g），將麵糰作成圓形。

❹將圓形的①豆沙餡包起來，將合口確實合起來，擺上鋪上熱風烘烤用紙的底盤。以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 中（30W） 8～12分鐘 進行二次發酵。

❺將麵糰的表面輕輕壓平，表面小心塗上薄薄的上光用的蛋。一半以手指壓住中間作出小坑，上面放櫻花。剩餘的一半灑上罌粟的果實。

❻參照速成麵包製作方法⑪燒烤。

速成 奶油麵包

以 →P.121 卡士達奶油（200g）代替豆沙餡麵包來製作。

速成 青豆麵包

以市售的青豆餡（200g）代替豆沙餡麵包來製作。

甜點

咖啡果凍



手動調理

手動調理 決定 700W 約1分鐘30秒

微波

底盤 加水槽 空

材料

Ⓐ	明膠粉	1大匙（約10g）
	水	2大匙
Ⓑ	即溶咖啡	2大匙
	砂糖	60g
水		2杯
發泡奶油		少許

製作方法

❶在明膠粉加上水先讓它泡化。

❷在容器一起放入①與Ⓑ，邊將水加到一半的量邊充分混合，以 微波 700W 約1分鐘30秒 加熱。

❸混入剩餘的水，灌入以水沾濕的模子，放入冷藏室讓它冷卻凝固，食用的時候以發泡奶油裝飾。

檸檬果凍

以檸檬汁（1½個份・約70mL）代替即溶咖啡。

橘子果凍

以橘子汁代替即溶咖啡。

葡萄果凍

以葡萄汁代替即溶咖啡。

用切片麻糬・市售的袋裝麻糬

※沒有出現燒烤的色澤

手動調理



手動調理 決定 700W 30秒～50秒

微波



底盤 加水槽 空

水果大福餅



材料・製作方法

沾過水的麻糬１塊（約50g），擺上鋪上澱粉的盤子。

以 微波 700W 40秒～50秒 加熱，在膨脹的麻糬上，放上一口大小圓形的餡和喜歡的水果（草莓・糖炒栗子等等），包起來。

安倍川麻糬



材料・製作方法

在沾過水的麻糬１塊（約50g）上，灑上混入砂糖的黃豆粉，擺上盤子以 微波 700W 30秒～40秒 加熱。

〔小備忘錄〕

● 盤子以保鮮膜鋪上，這樣麻糬就不會黏在盤子上，便於拿取。

海濱捲（海苔）



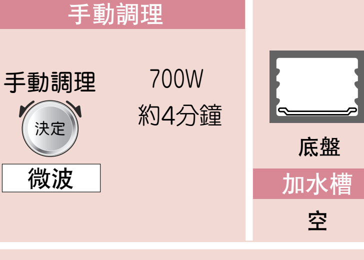
材料・製作方法

將沾過水的麻糬１塊（約50g）擺上盤子，沾一點摻了水的醬油或者生醬油，以 微波 700W 40秒～50秒 加熱。馬上把海苔捲起來。

手工麻糬



手動調理



手動調理 決定 700W 約4分鐘

微波

底盤 加水槽 空

材料（4人分）

糯米	1杯（160g）
水	80～90mL

製作方法

❶清洗糯米泡水(分量外)約1個小時，以竹籠撈起，瀝乾水分。

❷將米和水放在一起，以攪拌器將米打碎，約２分鐘。

❸將②放入容器，蓋上覆蓋 以 微波 700W 加熱 約4分鐘。

❹趁熱時以木製飯匙攪拌混合。

❺撕成一口的大小、配上豆沙餡或納豆等等。

〔小備忘錄〕

● 請使用消耗電力180W以上的攪拌器。

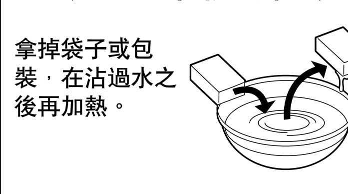
● 攪拌器中，糯米一次請不要放超過１杯的量。

大豆麻糬

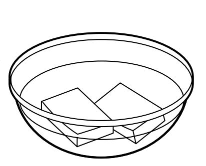
在用攪拌器攪拌之後，加上燙過的大豆，加熱。

讓麻糬柔軟的秘訣

拿掉袋子或包裝，在沾過水之後再加熱。

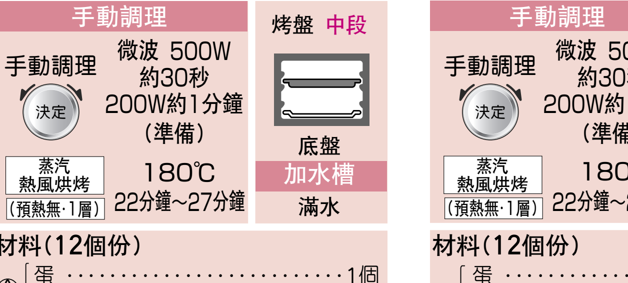


特別硬的切片麻糬的情況，放入可以以水蓋滿的深的盤子中加熱。





巧克力包子



手動調理

手動調理 決定 微波 500W 約30秒 200W約1分鐘（準備）

蒸汽熱風烘烤（預熱無・1層） 180℃ 22分鐘~27分鐘

烤盤 中段

底盤 加水槽 滿水

材料(12個份)

Ⓐ	蛋	1個
	砂糖	20g
蜂蜜		10g
巧克力		15g
Ⓑ	小蘇打	½小匙
	水	1小匙
小麥粉（低筋麵粉）		100g
可可亞		8g
白豆沙餡（分成12等份）		300g
杏仁（切碎）		適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷將白豆沙餡分成12等份(1個・25g），作成圓形。

❸在容器放入Ⓐ，以起泡器混合 以 微波 500W 加熱 約30秒。

❹在別的容器放入巧克力，以 微波 200W 約1分鐘 加以溶化，在③中加上蜂蜜。

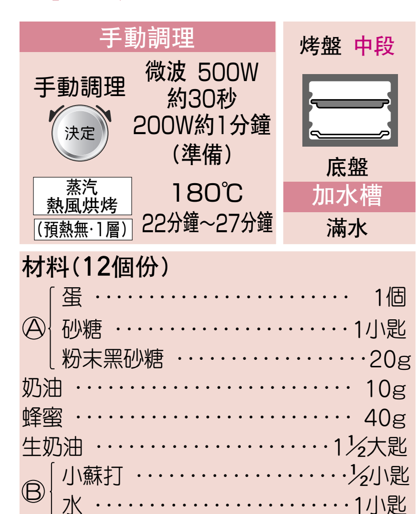
❺在涼掉的水放入溶化的小蘇打，加入篩過的小麥粉、可可亞，以木製飯匙混合。

❻在鋪上小麥粉（低筋麵粉・分量外）的擀麵台放上麵糰，作成棒狀，分成12等份。

❼沾上手粉將麵糰作成圓形，將白豆沙餡包起來，上面以碎杏仁裝飾。

❽在烤盤鋪上熱風烘烤用紙，擺上包子放入中段以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 1層 180℃ 燒烤 22~27分鐘。

蜂蜜包子



手動調理

手動調理 決定 微波 500W 約30秒 200W約1分鐘（準備）

蒸汽熱風烘烤（預熱無・1層） 180℃ 22分鐘~27分鐘

烤盤 中段

底盤 加水槽 滿水

材料(12個份)

Ⓐ	蛋	1個
	砂糖	1小匙
	粉末黑砂糖	20g
奶油		10g
蜂蜜		40g
生奶油		1½大匙
Ⓑ	小蘇打	½小匙
	水	1小匙
小麥粉（低筋麵粉）		120g
豆沙餡（分作12等份）		300g

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷在容器放入Ⓐ，以起泡器混合 以 微波 500W 加熱 約30秒。

❸奶油以 微波 200W 約1分鐘 加熱溶化。

❹在②中加入③和蜂蜜、生奶油，放涼。

❺在④涼了之後再放入以水溶化的小蘇打，加入過篩的小麥粉，以木製飯匙不要弄糊，攪拌至沒有粉存在爲止。在撒麵台灑上許多手粉，取出麵糰。

❻以手沾粉，邊將麵糰揉數次，邊混合到比耳垂稍軟的程度，分成12等份，包上豆沙餡。

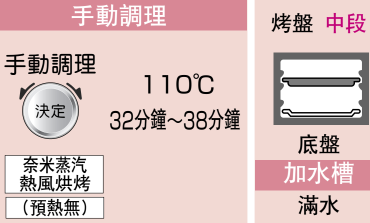
❼沾上手粉，以麵糰包上豆沙餡。

❽在烤盤鋪上熱風烘烤用紙，擺上包子放入中段以 蒸汽 熱風烘烤 預熱無 1層 180℃ 燒烤 22~27分鐘。



蒸麵包

手動調理



手動調理 決定 110℃ 32分鐘~38分鐘

奈米蒸汽熱風烘烤（預熱無）

烤盤 中段

底盤 加水槽 滿水

材料(直徑約8cm的鋁製杯8個份)

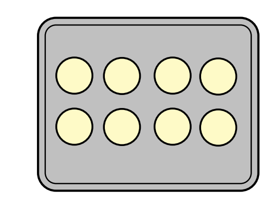
蛋（打開）		1個
砂糖		50g
沙拉油		1大匙
牛乳		75mL
Ⓐ	小麥粉（低筋麵粉）	100g
	發酵粉	1小匙弱（3g）
葡萄乾（先泡蘭姆酒）		20g

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷在盆中打入蛋，加入砂糖以手持式攪拌器混合。

❸在②中依序加入沙拉油、牛乳，加以混合。將Ⓐ過篩放入，不要讓麵糰殘留、以木製飯匙輕鬆地混合，分成8等份裝入鋁製杯，放上葡萄乾。



❹將③如圖示般擺入烤盤，放入中段，以 奈米蒸汽 熱風烘烤 預熱無 110℃ 32~38分鐘 邊看情況邊燒烤。

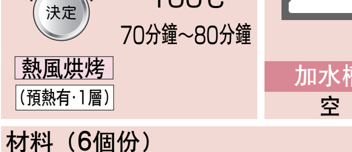
速成蒸麵包

材料・製作方法

以市售的綜合烤餅（100g）、蛋（1個）、沙拉油（1大匙）、牛乳（50mL）的混合代替Ⓐ，分成8等份裝入鋁製杯，撒上葡萄乾（20g），以同樣方法燒烤。

健康的烤蛋白酥皮





烤盤 下段

加水槽 空

材料（6個份）

蛋白 ··························1個份
細砂糖 ··························50g
Ⓐ 核桃（切成粗粒）··········20g
　 研磨黑芝麻 ·········1大匙（約5g）

製作方法

❶在盆中放入蛋白，以手持式攪拌器邊加入細砂糖，邊打到出現豎起稜角的起泡狀態爲止。
❷在①中加入Ⓐ，輕輕地混合。
❸在鋪上熱風烘烤用紙的烤盤，將②分作6等份，每個長4~5cm，以湯匙等作出豎起稜角的形狀。
❹拿掉底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 100℃，燒烤時間設定爲 70~80分鐘，起動。
❺預熱結束聲響起後，將④放入下段燒烤。烤好之後，直接放入加熱室，放置10~20分鐘讓它乾燥。

〔小備忘録〕

- 在以蝦姑貝或岩石爲模樣作成的可愛點心中，也有作爲“石貝裝飾物”販售的。
- 因爲不用油脂所以是低卡洛里，愼選加入的食材則更有健康效果。

甜薯



手動調理

手動調理 微波 700W 約2分鐘（準備）
決定
熱風烘烤（預熱有·1層） 預熱 約14分鐘 200℃ 15分鐘~20分鐘

烤盤 中段

加水槽 空

材料（12個份）

地瓜 ·············2大根（約600g）
Ⓐ 奶油 ························30g
　 砂糖 ························70g
Ⓑ 蛋黃 ···················1 ½個份
　 香草精 ······················少許
牛乳 ···················50~70mL
上光用的蛋
　 蛋黃 ·····················½個份
　 甜料酒 ····················½小匙

製作方法

❶整顆地瓜以保鮮膜包起來，以 9根莖類 強弱調節 稍弱 加熱，剝皮後趁熱用篩網過濾。
❷在容器放入①和Ⓐ，將整個輕輕地混合，以 微波 700W 加熱 約2分鐘。
❸在②中加入Ⓑ和牛乳，以木製飯匙充分攪拌混合到很平滑爲止。
❹將③分成12等份，作成地瓜的形狀，表面塗上上光用的蛋，擺上鋪上熱風烘烤用紙的烤盤。
❺拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 200℃，燒烤時間設定爲 15~20分鐘，起動。
❻預熱結束聲響起後，將④放入中段燒烤。

烤蘋果



手動調理

手動調理 180℃ 44分鐘~54分鐘
決定
熱風烘烤（預熱無·1層）

烤盤 下段

加水槽 空

材料（4個份）

蘋果（紅玉）····················4個
Ⓐ 砂糖 ························60g
　 奶油 ························40g
　 肉桂 ························少許
發泡奶油 ························適量

製作方法

❶將蘋果洗乾淨之後，不要穿透底面而將芯挖出來。
❷和Ⓐ加在一起充分攪拌混合，在蘋果的洞裡塞入相等分量，擺上淺的耐熱容器。
❸拿下底盤，將②擺上烤盤放入下段，以 熱風烘烤 預熱無 1層 180℃ 燒烤 44~54分鐘。
❹涼了之後以發泡奶油裝飾。

糖煮蘋果



手動調理

手動調理 700W 6分鐘~8分鐘 500W 約1分鐘30秒
決定
微波



底盤

加水槽 空

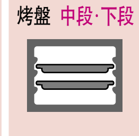
材料 · 製作方法

❶將蘋果（紅玉 · 2個）的皮剝掉，將芯挖出來橫切成兩半，泡鹽水之後很快地清洗。
❷擺上深的盤子，將砂糖（50g）、檸檬汁（2大匙）淋上，蓋上保鮮膜以 微波 700W 加熱 6~8分鐘，直接讓它放涼。
❸將蘋果煮出來的湯汁和紅酒（2大匙）加在一起，以 微波 500W 加熱 約1分鐘30秒，鋪在②的蘋果上。

手動調理

手動調理 預熱 約10分鐘 170℃ 18分鐘~24分鐘
決定
熱風烘烤（預熱有·1層/2層）

烤盤 中段·下段



加水槽 空



以模子壓出的餅乾

材料（烤盤2片 · 96個份）

小麥粉（低筋麵粉）···········340g
奶油（恢復到室溫）···········170g
砂糖 ·························120g
蛋（打開）····················1大個
香草精 ························少許

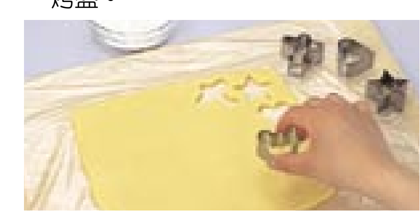
（以1層燒烤時材料爲½的量。）

製作方法

❶奶油以手持式攪拌器攪拌到變白爲止，加上砂糖，再充分混合。
❷加上蛋，充分混合到變成奶油狀爲止，加上香草精。
❸小麥粉邊篩過邊加上，以木製飯匙輕鬆混合。作成一個，以保鮮膜包起來，放在冷藏室約1個小時。
❹麵糰以保鮮膜包起時，以剪刀、擀麵棒作成5mm厚。



❺拿掉上面的保鮮膜，以直徑3mm的模子壓出，擺上２片鋪上鋁箔的烤盤。



❻拿掉底盤，以 熱風烘烤 預熱有 2層 170℃，燒烤時間 設置爲 18~24分鐘，起動。
❼預熱結束聲響起後將⑤放入中段和下段燒烤。
（1層時以 熱風烘烤 預熱有 1層，在預熱之後再放入中段，燒烤 13~17分鐘）

壓製餅乾

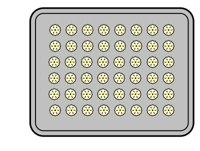
材料（烤盤2片 · 96個份）

小麥粉（低筋麵粉）···········260g
奶油（恢復到室溫）···········160g
砂糖 ··························80g
蛋（打開）·········1⅓大個（約80g）
香草精 ························少許
乾燥水果（切成小塊的）·········適量

（以1層燒烤時材料爲½的量。）

製作方法

❶以模子壓出的餅乾製作方法①~③的要領製作，放入附有菊形花嘴的擠壓袋。
❷在2片鋪上鋁箔的烤盤上將①擠壓出來，上面以乾燥水果裝飾。
❸參照以模子壓出的餅乾製作方法⑥ · ⑦燒烤。



杏仁餅乾

材料（烤盤2片 · 96個份）

Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）·······240g
　 發酵粉 ······················1小匙
奶油（恢復到室溫）·············80g
砂糖 ·························180g
蛋（打開）······················1個
切片杏仁 ······················120g

（以1層燒烤時材料爲½的量。）

製作方法

❶以模子壓出的餅乾製作方法①~③的要領製作，但加入切片杏仁代替香草精，加入Ⓐ一起篩過後加以混合。
❷在2片鋪上鋁箔的烤盤上以①湯匙把它弄下來。
❸參照以模子壓出的餅乾製作方法⑥ · ⑦燒烤。

花生餅乾

加入切成粗粒的花生（120g）代替切片杏仁，參照模子壓出的餅乾加以燒烤。

餅乾的秘訣

●混合小麥粉時
混到可以輕鬆穿過，不要變成黏糊狀。

●麵糰黏住時
以保鮮膜包起來，放在冷藏室冷卻一下之後再繼續作。
用很多手粉的話，則會變得粉粉的，口感變得不好。

●麵糰的大小或厚度均一
大小或厚度不同的話，則會讓烤製不均勻。

●使用市售的麵糰時
依麵糰的種類燒烤的方法會有不同，邊看情況邊燒烤。

●麵糰的保存
在冷藏室可以放１週，冷凍室可以放１個月左右。用保鮮膜包起來加以保存。

●燒烤後馬上取出
直接放在加熱室的話，會因爲餘熱而燒焦。

●擔心燒烤不均勻時
在剩餘時間5~6分鐘時，調換烤盤的上下位置，再繼續燒烤。

花式蛋糕（海綿蛋糕）

加熱時間的標準　約42分鐘

自動調理	烤盤　下段
自動調理（選熱起動）　微波 200W　1分鐘~2分鐘（準備）	底盤
19海棉蛋糕	加水槽
蒸汽熱風烘烤	滿水

材料（直徑18cm的金屬製蛋糕模子1個份）

- 小麥粉（低筋麵粉）……90g
- 砂糖……90g
- 蛋（蛋黃和蛋白分開）……3個
- 香草精……少許
- Ⓐ 牛乳（恢復到室溫）……2小匙
- Ⓐ 奶油……15g
- 發泡奶油……適量
- 水果、杏仁……各適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在模子塗上奶油（分量外），以硫酸紙（蛋糕用模紙）緊緊地鋪在底面和側面。和Ⓐ混在一起 以 微波 200W 1~2分鐘 加熱溶化。（直徑18cm的情況。其他參照右表。）
❸在盆中加入蛋白，以手持式攪拌器打到起泡七分左右，加上砂糖，打到出現豎起稜角的起泡爲止。（別立法）



❹加入蛋黃後再繼續打到起泡，再加入香草精。
❺將小麥粉篩過加入，以木製飯匙不要讓它變糊，輕鬆混合到沒有粉存在爲止，加上Ⓐ迅速混合。
❻直接灌入模子，將模子咚咚地輕輕彈落讓空氣跑出去，擺上烤盤放入下段 以 19海綿蛋糕 燒烤。
❼讓每個模子以10~20cm的高度彈落，以防止燒烤後縮小，從模子中取出、拿掉硫酸紙。充分冷卻後，以發泡奶油或水果等等裝飾。

共立法的製作方法

❸在盆中將蛋打入，以手持式攪拌器打到起泡七分左右。加上砂糖，打到出現厚重感爲止（以麵糰可以寫出「O」的字），加入香草精。
從製作方法⑤以後相同。



蛋糕的秘訣

●可以製作直徑15~21cm的蛋糕。

材料＼大小		直徑15cm	直徑18cm	直徑21cm
小麥粉（低筋麵粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
蛋		2個	3個	4個
奶油		10g	15g	20g
牛乳		½大匙	2小匙	1大匙
製作方法	❷	約1分鐘	約1分鐘30秒	約2分鐘
	❻	19海棉蛋糕		
		強弱調節		
		稍弱	中	稍強
加熱時間的標準		約39分鐘	約42分鐘	約46分鐘

●**蛋糕的模子**
用金屬製，側面沒有鉤子的平坦物。

●**蛋或盆子溫熱的話**
會比較容易打得起泡。

●**蛋白的起泡須充分**
起泡的標準，以起泡器或手持式攪拌器，要打到提起麵糰的痕跡好像豎起稜角一般。

●**良好的強弱**
紋理一致地膨脹起來就很好。

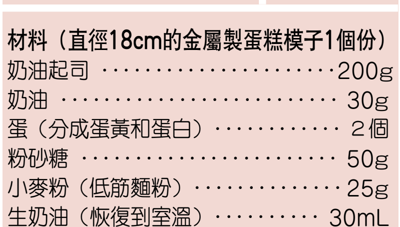
●**燒烤不完全的時候**
以 熱風烘烤 預熱無 1層 160℃ 邊看情況邊燒烤。

●**表面有凹陷時**
從模子倒出，底朝上讓它涼。

製作海綿蛋糕的要點

斷面				
狀況	●膨脹不完全 ●整個充滿紋理 ●變得很硬	●膨脹不完全 ●乾乾巴巴的 ●紋理很粗，粉還有麵糊殘留	●表面有明顯的摺紋 ●整個紋理很粗 ●中央部分陷下去	●有部分的網目被堵住了 ●膨脹或紋理有不均勻
原因	●蛋的起泡方法不完全 ●放入粉或奶油後攪拌過頭，蛋的泡都被壓壞了（混合到可以穿過的狀態） ●長時間放置麵糰 ●砂糖的量太少	●小麥粉的混合方法不完全 ●小麥粉沒有篩過	●沒有好好的讓空氣跑出來 ●將盆中殘留的泡弄掉的麵糰，放入模子的中間（從邊緣放入） ●小麥粉的量太少 ●放入粉或奶油之後混合過頭，蛋的泡都被壓壞了（混合到可以穿過的狀態）	●溶解的奶油沒有均勻地混合（奶油要趁熱混合）

起司蛋糕



自動調理	烤盤　下段
自動調理（選熱起動）　微波 200W　2分鐘~3分鐘　100W　約1分鐘（準備）	底盤
19海棉蛋糕	加水槽
蒸汽熱風烘烤	滿水

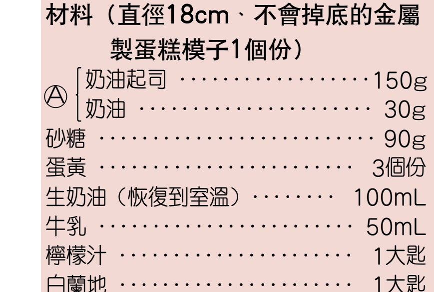
材料（直徑18cm的金屬製蛋糕模子1個份）

- 奶油起司……200g
- 奶油……30g
- 蛋（分成蛋黃和蛋白）……2個
- 粉砂糖……50g
- 小麥粉（低筋麵粉）……25g
- 生奶油（恢復到室溫）……30mL
- 檸檬（皮刴下、汁混入）……1大匙弱

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷在模子塗上奶油（分量外），以硫酸紙（蛋糕用模紙）緊緊地鋪到底面和側面。
❸在耐熱玻璃的盆子放入奶油起司，以 微波 200W 2~3分鐘，邊於中途攪拌邊繼續加熱到變成奶油狀，加入蛋黃，以木製飯匙充分混合。
❹奶油放入容器，以 微波 100W 加熱 約1分鐘，把變成柔軟的成形物搓揉③進去，將粉砂糖½的量和小麥粉一起篩過加入，混合到沒有麵糰，加入生奶油和檸檬。
❺在別的盆子裡加入蛋白，打到起泡七分左右，加入剩餘的粉砂糖，打到出現豎起稜角的起泡爲止，分2次將④加進去，輕鬆混合。
❻將⑤放入模子，輕輕彈落模子，將表面壓平，擺上烤盤放入下段，以 19海綿蛋糕 燒烤。放置一下讓它涼之後，再放入模子直接置入冷藏室冷卻，從模子倒出來。

蛋奶酥起司蛋糕



手動調理	烤盤　下段
手動調理（決定）　微波 200W　2分鐘~3分鐘（準備）	底盤
熱風烘烤（預熱有・1層）　預熱 約8分鐘　150℃　48分鐘~54分鐘	加水槽
	空

材料（直徑18cm、不會掉底的金屬製蛋糕模子1個份）

- Ⓐ 奶油起司……150g
- Ⓐ 奶油……30g
- 砂糖……90g
- 蛋黃……3個份
- 生奶油（恢復到室溫）……100mL
- 牛乳……50mL
- 檸檬汁……1大匙
- 白蘭地……1大匙
- 玉米澱粉（篩過）……40g
- 蛋白……5個份

製作方法

❶模子的底面塗上奶油（分量外），以硫酸紙（蛋糕用模紙）緊緊地鋪到底面和側面。內側連邊緣也塗上大量的奶油（分量外），不要鋪硫酸紙。
❷在耐熱玻璃的盆子放入Ⓐ，以 微波 200W 加熱 2~3分鐘，使其柔軟，以手持式攪拌器充分混合到平滑爲止。
❸在②加入一半的砂糖，好好地加以混合，加入蛋黃，混合到平滑爲止。
❹在③依序加入生奶油、牛乳、檸檬汁、白蘭地，都以手持式攪拌器混合，加上玉米澱粉，以木製飯匙混合到麵糰不見爲止。
❺在別的盆子放入蛋白，打到起泡七分左右加入剩餘的砂糖，打到出現豎起稜角的起泡爲止。
❻在④將⑤分３次加入，輕鬆地不要壓壞泡沫，邊與麵糰溶合邊混合。
❼將⑥放入模子，輕拍、讓空氣跑出去。
❽拿掉底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 150℃，燒烤時間設定 48~54分鐘，起動。
❾預熱結束聲響起後，在烤盤鋪上2片紙巾，將⑦擺上，將熱水（2杯・分量外）倒入烤盤，放入下段加以燒烤。
❿燒烤好了之後，以刀子伸入模子和蛋糕之間，畫出空隙。蛋糕縮到大約模子的高度，在完全涼了之後再慢慢地從模子倒出來。

〔小備忘錄〕

- 也可以將用篩網過濾的杏子果醬（1大匙）與白蘭地（1小匙）的溶化物體，塗上蛋奶酥起司蛋糕的表面。
- 蛋奶酥起司蛋糕在還熱的時候從模子倒出來的話，會變形。

戚風蛋糕(原味)



手動調理

手動調理　決定　預熱 約9分鐘　160℃　50分鐘~60分鐘

熱風烘烤（預熱有·1層）

烤盤 下段

加水槽 空

材料（直徑20cm的金屬製戚風模子1個份）

- Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）……… 100g
- Ⓐ 發酵粉 ……… ½小匙
- 蛋黃 ……… 4個份
- 蛋白 ……… 5個份
- 鹽 ……… 一小撮
- 砂糖 ……… 100g
- Ⓑ 水 ……… 70mL
- Ⓑ 檸檬汁 ……… 1大匙
- Ⓑ 檸檬的皮（研磨泥）……… 1個份
- 沙拉油 ……… 60mL

製作方法

❶在盆子中放入蛋黃與砂糖½的量，以手持式攪拌器充分攪拌直到變成白爲止，接著混入Ⓑ。邊將沙拉油一點一點加入，邊繼續混合篩過放入Ⓐ，手持式攪拌器以低速，混合到變平滑爲止。

❷在別的盆子中放入蛋白與鹽，以手持式攪拌器打到起泡七分左右，在泡的大小相同時加上剩餘的砂糖，充分打到出現豎起稜角的起泡爲止。

❸在①加上②的⅓的量，以木製飯匙很快地加以混合，加上剩餘的部分，輕輕地加以混合，將麵糰由稍高的位置倒入模子中，輕輕彈落模子讓泡泡跑掉，擺入烤盤。

❹拿掉底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 160℃，燒烤時間設置爲 50~60分鐘，起動。

❺預熱結束聲結束後，將③放入下段燒烤。

❻燒烤好了之後，馬上將模子倒過來，讓它完全變涼。

❼涼掉之後，以調色刀等伸進模子與麵糰之間，邊上下移動邊小心地拿掉側面。

❽中央部分也以刀子伸入，同樣地將麵糰倒出。翻過來在底面將刀子插入，伸入底面，慢慢地由模子倒出。

〔小備忘錄〕

- 蛋黃與蛋白即使是相同的量（蛋5個）也大致上是同樣的燒烤方式，但蛋糕上面多少會有點焦面。另外，多放的蛋黃的分量，斷面燒烤的色澤呈黃色，樣子和海綿蛋糕接近。
- 也可以將多餘的蛋黃，用來製作卡士達奶油等等。
- 油如果是綿籽、玉米、紅花、葵花等等的原料作成的沙拉油，則都可以使用。橄欖油也無妨。
- 在烤製的中途，如果表面的燒烤色澤較深的時候，表面放上鋁箔後，再繼續燒烤。

戚風蛋糕的秘訣

●可以製作直徑17~20cm的蛋糕。

材料＼大小	直徑17cm	直徑20cm
小麥粉（低筋麵粉）	60g	100g
發酵粉	¼小匙	½小匙
蛋黃	3個份	4個份
蛋白	3個份	5個份
鹽	少許	一小撮
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
檸檬汁	⅔大匙	1大匙
檸檬的皮	⅔個份	1個份
沙拉油	30mL	60ml
加熱時間的標準	30分鐘~40分鐘	40分鐘~50分鐘

●蛋黃麵糰的硬度

不要太鬆散，或太厚重，介於烤餅與薄烤餅的中間最適合。

●蛋，新鮮的冰的蛋

蛋白在10℃時起泡是最好的，可以作出很好的蛋白酥皮。請用冷藏室內冰過的蛋。

●戚風模子不要塗上奶油

如果將奶油等等塗上模子燒烤，則冷卻的中途會從模子掉出，變小。表面有施加氟或硅酮的模子，無法作得好。

●戚風模子

使用鋁製的模子。



●模子請在完全冷卻之後再

取出。在還沒有變冷時就取出的話，會癟掉。

●在蛋黃麵糰混入蛋白麵糰時

不要攪拌過度。攪拌過度的話，泡沫會被壓壞，戚風蛋糕無法膨脹起來。

可可亞戚風蛋糕



材料（直徑20cm的金屬製戚風模子1個份）

- Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）……… 100g
- Ⓐ 可可亞 ……… 20g
- Ⓐ 發酵粉 ……… ½小匙
- 蛋黃 ……… 5個份
- 蛋白 ……… 6個份
- 鹽 ……… 一小撮
- 砂糖 ……… 100g
- 水 ……… 100mL
- 沙拉油 ……… 60mL

製作方法

❶和Ⓐ混在一起過篩。

❷以 ➔P.116 原味的製作方法①~③的要領製作，在①以水代替Ⓑ，將Ⓐ過篩加入。

❸之後，和 ➔P.116 原味的製作方法相同，製作麵糰，參照④~⑧燒烤。

〔小備忘錄〕

- 可可亞的量請依喜歡的分量調整。

抹茶與葡萄乾的戚風蛋糕



材料（直徑20cm的金屬製戚風模子1個份）

- Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）……… 120g
- Ⓐ 抹茶 ……… 10g
- Ⓐ 發酵粉 ……… ½小匙
- 蛋黃 ……… 5個份
- 蛋白 ……… 6個份
- 鹽 ……… 一小撮
- 砂糖 ……… 100g
- 水 ……… 110mL
- 沙拉油 ……… 60mL
- 葡萄乾 ……… 80g

製作方法

❶和Ⓐ混在一起過篩。

❷以 ➔P.116 原味的製作方法①、②的要領製作，在①以水代替Ⓑ，將Ⓐ過篩加入。

❸以 ➔P.116 原味的製作方法③的要領製作麵糰，最後將葡萄乾鬆散地放入，輕輕地以橡皮刮刀混合。

❹之後，和原味的製作方法相同，製作麵糰，參照④~⑧燒烤。

〔小備忘錄〕

- 混入葡萄乾時，不要將麵糰的泡壓壞，小心加以混合。

抹茶與紅豆的戚風蛋糕

加入甜豆（紅豆）代替葡萄乾。

卡布奇諾戚風蛋糕



材料（直徑20cm的金屬製戚風模子1個份）

- Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）……… 120g
- Ⓐ 發酵粉 ……… ½小匙
- 蛋黃 ……… 5個份
- 蛋白 ……… 6個份
- 鹽 ……… 一小撮
- 砂糖 ……… 120g
- Ⓑ 溫水 ……… 100mL
- Ⓑ 即溶咖啡 ……… 2⅔大匙
- 沙拉油 ……… 60mL
- 肉桂粉 ……… 1小匙

製作方法

❶以 ➔P.116 原味的製作方法①~③的要領製作，在①加入溶化在溫水的即溶咖啡的Ⓑ代替檸檬水。

❷以 ➔P.116 原味的製作方法①的要領，在將粉混好後，加上肉桂粉加以混合。

❸之後，和原味的製作方法相同，製作麵糰，參照④~⑧燒烤。

〔小備忘錄〕

- 肉桂粉的量請依喜歡的分量調整。

蛋糕捲（原味）



手動調理		烤盤 中段
手動調理 決定	微波 200W 1分鐘~2分鐘（準備）	
熱風烘烤（預熱有・1層／2層）	預熱 約9分鐘 160℃ 14分鐘~18分鐘	加水槽 空

材料（烤盤1片分）

	小麥粉（低筋麵粉）	80g
	砂糖	80g
	蛋（打開）	4個
	香草精	少許
Ⓐ	牛乳	1½大匙
Ⓐ	奶油	1大匙強(約15g)
	杏子果醬（有顆粒者用篩網過濾）	適量

（以2層時燒烤時材料爲2倍。）

製作方法

❶在烤盤塗上薄薄的一層奶油（分量外），鋪上硫酸紙（蛋糕用模紙）。

❷和Ⓐ加在一起，以 微波 200W 加熱 1~2分鐘，加以溶化。（材料2倍時大約加熱3分鐘）

❸將蛋以手持式攪拌器打到起泡七分左右，加上砂糖，充分讓它起泡直到出現厚重感爲止，混入香草精。

❹將小麥粉篩過加入，以木製飯匙輕鬆混合到沒有粉的存在，加上②迅速混合。

❺拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 160℃，燒烤時間設定爲 14~18分鐘，起動。

❻在①將④的麵糰一次倒入，將底面敲一敲，讓表面變平坦。

❼預熱結束聲響起後，將⑥放入中段加以燒烤。

（2層時放入烤盤的中段和下段，在預熱之後再燒烤22~28分鐘，在中途剩餘時間10~12分鐘時，將烤盤的中段與下段調換，再繼續燒烤。）

❽燒烤好了之後，在抹布的上面將烤盤翻面，剝下硫酸紙，有燒烤色澤的面朝上，放置一下讓它涼。

❾將麵糰翻面，以刀子每間隔1~2cm畫線，最後捲起來的部分留下2cm左右，塗上杏子果醬，由跟前捲起來，最後捲起來的部分朝下，放置一段時間之後再切。

摩卡蛋糕捲

以製作方法④，加上咖啡液（即溶咖啡1大匙弱以熱水1小匙溶化）。

抹茶蛋糕捲

以製作方法④，加上抹茶液（抹茶½大匙以大匙的水溶化）。

蛋糕捲的秘訣

●**製作麵糰的要點**
在於蛋的起泡方法和小麥粉的混合方法。全蛋的起泡方法在 ➔P.114 參照「共立法的製作方法」，直到以麵糰可以寫出「o」的字，讓它好好起泡。小麥粉的混合方法，不要攪拌，輕鬆加以混合。

●**剝掉紙的時候**
趁熱時很快地噴上霧氣，或以濕抹布弄濕之後以兩手慢慢地剝掉。

●**擔心旁邊的固度的時候**
蛋糕的表面塗上糖漿，或在放置一下讓它涼之後以乾抹布蓋上用保鮮膜包起來，放置一下子之後捲起來。

●**塗上果醬的時候**
另一側留2cm左右不要塗的話，最後捲起來的部分會比較好看。

鬆糕



手動調理		烤盤 下段
手動調理 決定	微波 200W 3分鐘~4分鐘（準備）	
熱風烘烤（預熱有・1層／2層）	預熱 約9分鐘 160℃ 23分鐘~28分鐘	加水槽 空

材料（直徑8cm的金屬製鬆糕模子10個份）

	小麥粉（低筋麵粉）	100g
	砂糖	100g
	奶油	100g
	蛋（打開）	2½個
Ⓐ	檸檬汁	½大匙
Ⓐ	檸檬的皮（研磨泥）	½個份

（以2層時燒烤時材料爲2倍。）

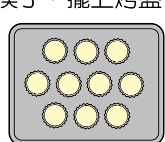
製作方法

❶在模子塗上奶油（分量外）鋪上模紙。

❷將奶油放入容器，以 微波 200W 加熱 3~4分鐘。（材料爲2倍時加熱5~6分鐘）

❸將蛋以手持式攪拌器打到起泡七分左右，加上砂糖，讓它起泡直到出現厚重感爲止。混入Ⓐ，將小麥粉篩過加入，以木製飯匙混合不要讓它糊掉，加上②迅速混合。

❹將③裝入模子，擺上烤盤。



❺拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 160℃，燒烤時間設定爲 23~28分鐘，起動。

❻預熱結束聲響起後，將④放入下段加以燒烤。

（2層時放入烤盤的中段和下段，在預熱之後再燒烤28~32分鐘）

〔小備忘錄〕
● 溶解的奶油用溫熱的。

甜點

磅蛋糕（原味）



手動調理		烤盤 下段
手動調理 決定	預熱 約9分鐘 160℃ 44分鐘~50分鐘	
熱風烘烤（預熱有・1層）		加水槽 空

材料（19×8.5×6cm的金屬製磅模子1個份）

Ⓐ	小麥粉（低筋麵粉）	100g
Ⓐ	發酵粉	½小匙
	砂糖	80g
	奶油（恢復到室溫）	100g
	蛋（打開）	2個
	香草精	少許
	葡萄乾、圓當歸、櫻桃等等的乾燥水果（切細、以蘭姆酒1大匙醃漬的）	60g

製作方法

❶在模子塗上奶油（分量外），鋪上硫酸紙（蛋糕用模紙）。

❷在盆中放入奶油，以手持式攪拌器攪拌，砂糖分2次加上，充分混合，加上香草精。

❸邊將蛋一點一點加入邊混合，加上乾燥水果以木製飯匙混合。和Ⓐ一起篩過加入，混合時不要讓它糊掉。

❹將③放入模子，輕輕將模子彈落，將麵糰壓緊，讓麵糰的中央凹下，將表面弄平，如圖般擺入烤盤。

❺拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 160℃，燒烤時間設定爲 44~50分鐘，起動。

❻預熱結束聲響起後，將④放入下段加以燒烤。

磅蛋糕的秘訣

●**奶油充分混合**
讓空氣充分混入，攪拌到成爲奶油狀爲止，砂糖沒有粗澀感，充分混合到鬆軟爲止。

●**放入模子讓中央凹下**
因爲中央比較不容易透熱所以讓它凹下，將表面弄平之後再燒烤。

●**烤製**
以竹籤刺一刺中間，都沒有黏住東西的話就可以燒烤。

●**烤製之後**
因爲蛋糕還很柔軟容易倒塌，直接放置2~3分鐘，連紙和模子一起拿出以抹布蓋上讓它冷卻。

巧克力香蕉蛋糕

以製作方法③將粉加入後，加上香蕉（½根・切好）和切好的巧克力（約20g）。

蘋果蛋糕

以製作方法③將粉加入後，加上 ➔P.123 蘋果的蜜餞（約60g）。

焦糖蛋糕

以製作方法③將粉加入後，混入參照 ➔P.123 布丁製作的焦糖醬。

大理石蛋糕

將焦糖醬很快地混入，燒烤成大理石狀。

以10×19×8.5cm的金屬製的磅模子燒烤的時候

材料，以小麥粉(低筋麵粉)200g、發酵粉⅔小匙、砂糖120g、奶油120g、蛋3個、香草精少許、乾燥水果的蘭姆酒醃漬100g，製作麵糰，以相同的方法燒烤58~62分鐘。

菠蘿麵包

手動調理		烤盤 中段
手動調理 決定	預熱 約10分鐘 170℃ 18分鐘~22分鐘	
熱風烘烤（預熱有・1層）		加水槽 空

材料（16個份）

	小麥粉（低筋麵粉）	220g
	奶油（恢復到室溫）	60g
	砂糖	100g
	沙拉油	5½大匙
	蛋白	少許
	杏仁切片	適量
Ⓐ	粉砂糖	少許
Ⓐ	肉桂	少許

製作方法

❶在盆中加入奶油，以手持式攪拌器或起泡器攪拌至變白爲止，砂糖分2~3次加入，充分混合。

❷將沙拉油一點一點加入，每次都充分混合，將小麥粉過篩加入。以木製飯匙混合直到沒有粉存在，不要讓它糊掉。

❸將麵糰分成16等份，扁平的圓形將中央輕輕地壓凹。

❹在鋪上熱風烘烤用紙的烤盤上擺上③，將蛋白剝下，放上並貼上2~3片的切片杏仁。

❺拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 170℃，燒烤時間設定爲 18~22分鐘，起動。

❻預熱結束聲響起後，將④放入中段加以燒烤。

❼燒烤好了之後，趁熱和Ⓐ一起淋上。

甜點

奶油泡芙

加熱時間的標準　約28分鐘

自動調理		烤盤 中段
自動調理（溫熱起動）	微波 700W 約4分鐘 約1分鐘20秒（準備）	底盤
20泡芙（預熱有）	預熱 約17分鐘 蒸汽 熱風烘烤	加水槽：滿水

材料（12個份）

- 小麥粉（低筋麵粉、事先篩過）……60g
- Ⓐ 奶油（切成３～４個）……60g
- Ⓐ 水……120mL
- 蛋（打開）……３～４個
- 卡士達奶油 ➔P.121……適量
- 發泡奶油、粉糖……各適量



製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷在深的耐熱容器中放入Ⓐ，將小麥粉1小匙過篩加入，不要覆蓋 以 微波 700W 加熱 約４分鐘。

❸注意材料的飛散，將剩餘的小麥粉一次加入，以木製飯匙充分混合 ，以 微波 700W 加熱 約１分20秒。



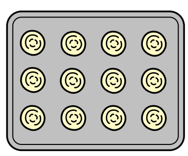
❹將蛋加上⅓的量，充分混合後攪成麻糬狀。



❺將剩餘的蛋一點一點加入充分攪拌。攪拌以木製飯匙將麵糰捧起時，２～３秒後麵糰會慢慢地落下的硬度。



❻放入附有直徑1cm的花嘴的擠壓袋。在烤盤鋪上鋁箔，塗上薄薄的奶油（分量外），壓出12個直徑３～４cm的大小的麵糰。



❼以 20泡芙 進行預熱。

❽預熱結束聲響起後，將⑥放入中段加以燒烤。

❾燒烤好的話馬上從鋁箔倒出，充分冷卻之後再畫入斷裂線，塞入卡士達奶油與發泡奶油，完成後灑上粉糖。



長型泡芙

強弱調節｜稍弱

加熱時間的標準　約26分鐘

製作方法

參照奶油泡芙製作方法，製作麵糰，在烤盤壓出9個7～8cm的棒狀麵糰，以 20泡芙 強弱調節 稍弱 燒烤。

趁熱的時候從鋁箔倒出，充分冷卻之後在上面算來⅓左右的位置畫上斷裂線，塞入卡士達奶油，上面塗上溶化的巧克力。

⚠注意

進行奶油和水的加熱時，會有飛散的情況。

使用深的耐熱容器，奶油切成３～４個，和水一起放入，將小麥粉1小匙篩過放入，這樣加熱的話則可以防止飛散。

●對大塊的奶油直接加熱的話，會產生飛散的情況。



巴黎式車輪泡芙

加熱時間的標準　約28分鐘

製作方法

參照奶油泡芙製作麵糰，在烤盤擠出直徑20cm的環狀 ，以 20泡芙 燒烤。以發泡奶油或喜歡的水果裝飾。

小泡芙沙拉

強弱調節｜稍弱

加熱時間的標準　約26分鐘

製作方法

參照奶油泡芙製作麵糰，在烤盤擠出直徑2～2.5cm的小堆 ，以 20泡芙 強弱調節 稍弱 燒烤。充分冷卻之後，再畫入切痕，塞入馬鈴薯沙拉、德國茅屋起司、鮪魚、青菜等等喜歡的食材。

小泡芙

強弱調節｜弱

加熱時間的標準　約23分鐘

製作方法

參照 ➔P.120 奶油泡芙，製作麵糰，在烤盤壓出直徑1.5cm的小堆。

以 20泡芙 強弱調節 弱 燒烤。

趁熱時從鋁箔倒出，在附有直徑3mm的花嘴的擠壓袋放入卡士達奶油，從小泡芙的旁邊插入將奶油擠入。

泡芙圈

強弱調節｜稍弱

加熱時間的標準　約26分鐘

製作方法

參照 ➔P.120 奶油泡芙，製作麵糰，在烤盤壓出7個直徑5cm左右的環形。

以 20泡芙 強弱調節 稍弱 燒烤。

趁熱的時候從鋁箔倒出，將上半切開，塞入卡士達奶油與發泡奶油。

奶油泡芙的秘訣

●讓奶油與水充分沸騰

沸騰不完全的話燒烤的色澤會變深，膨脹不完全。

●蛋趁麵糰熱的時候混入

麵糰冷了的話蛋摻入的量會變少，無法善用烤製。

●可以加入的蛋的量

太少的話，形狀小，燒烤的色澤也比較深。相反的太多的話，無法膨脹，作出來的呈扁平狀。

●對麵糰噴霧水

在預熱結束前，爲了防止麵糰表面的乾燥，先噴上霧水。

●將蛋加以混合時

使用手持式攪拌器的低速則可以速成作成麵糰。

●以 20泡芙 無法進行2層調理

●以2層燒烤時用手動調理

●以材料2倍製作麵糰。

●製作方法的加熱時間約3分鐘30秒～4分鐘30秒，製作方法③爲約1分鐘20秒。

以 蒸汽 熱風烘烤 預熱有 2層 210℃ 預熱之後，再放入中段與下段燒烤 36～40分鐘。

卡士達奶油



手動調理		
手動調理（決定）	700W 6分鐘～8分鐘	底盤
微波		加水槽：空

材料（奶油泡芙12個份）

- 牛乳……2杯
- Ⓐ 小麥粉（低筋麵粉）……2大匙
- Ⓐ 玉米澱粉……2大匙
- Ⓐ 砂糖……80g
- 蛋黃（打開）……３個份
- Ⓑ 奶油……40g
- Ⓑ 香草精……少許

製作方法

❶在深的容器中和Ⓐ一起加入，邊將牛乳一點一點加入邊以起泡器攪拌。

❷在①中放入一點一點的蛋黃，充分混合，以 微波 700W 6～8分鐘，邊於中途充分攪拌邊繼續加熱。迅速地將Ⓑ加入混合，讓它冷卻。

〔小備忘錄〕

● 即使加熱之後很柔軟，冷卻的話就會變硬。

蘋果派



手動調理

手動調理 決定　預熱 約18分鐘　220℃　25分鐘~36分鐘

熱風烘烤（預熱有·2層）

烤盤 中段

加水槽 空

※設定為強火（2層設定）燒烤。

材料（直徑21cm的金屬製派盤１片份）

小麥粉（高筋麵粉）	100g
小麥粉（低筋麵粉）	100g
奶油（切成2cm的方塊、冷卻的）	140g
冷水	90～110mL
蘋果的蜜餞	適量
〈上光用的蛋〉	
蛋	½個
鹽	¼小匙

製作方法

❶和小麥粉一起過篩加入盆中，加入奶油以指尖混合，加入冷水加以混合，但不要讓它糊掉。

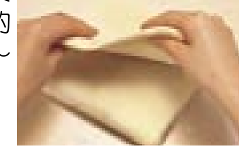


❷在奶油的形狀還存在的狀態下，作成一個，以保鮮膜包起來，放置在冷藏室約１個小時。

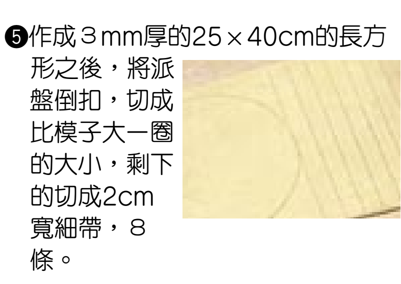


❸擺上加上一點手粉的撖麵台上，以撖麵棒作成長方形。

❹將③折３次、連接的面朝下，以撖麵棒再作成長方形，這樣的動作重覆２～３次。



❺作成３mm厚的25×40cm的長方形之後，將派盤倒扣，切成比模子大一圈的大小，剩下的切成2cm寬細帶，８條。



❻在派盤擺上麵糰，充分鋪上，切掉旁邊的麵糰。



❼整個底面以叉子刺洞。



❽在塞好蘋果的蜜餞之後，再用上光用的蛋塗上派的周圍，編好細帶黏上邊緣處。



❾在周圍擺上細帶，以叉子按壓，再用上光用的蛋將整個塗上，擺上烤盤。



❿拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 2層 220℃，燒烤時間 設定 25～36分鐘 ，起動。

⓫預熱結束聲響起後，將⑨放入中段燒烤。

蘋果派的秘訣

●**模子用金屬製的**
以耐熱玻璃製的模子會有不能善用燒烤的情況。

●**麵糰不容易處理時**
因為奶油溶化麵糰變柔軟的關係，放置在冷藏室20～30分鐘就會變得比較容易作。

●**使用冷凍派片較便利**
燒烤直徑21cm的派時，需要市售的派片（1片，約100g的）4片。2片2片疊在一起製作，鋪在模子的分和當作細帶的分。

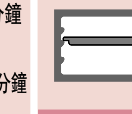
●**擔心燒烤不均勻時**
在剩餘時間10～15分鐘左右，調換派盤的前後位置，再燒烤。

用蘋果派剩下的麵糰 棒狀派



手動調理

手動調理　預熱 約11分鐘　180℃　18分鐘~20分鐘



熱風烘烤（預熱有·1層）

烤盤 中段

加水槽 空

材料

蘋果派剩下的麵糰或者冷凍派片（在室溫解凍10～15分鐘）	200g
肉桂糖	適量

製作方法

❶擺上加上一點手粉的撖麵台，以撖麵棒作成３mm厚的，切成長方形，扭轉。

❷在烤盤上鋪上鋁箔或者熱風烘烤用紙，將①擺上。

❸拿下底盤，以 熱風烘烤 預熱有 1層 180℃，燒烤時間 設定 18～20分鐘，起動。

❹預熱結束聲響起後，將②放入中段燒烤。趁熱的時候加上肉桂糖。

〔小備忘錄〕

● 肉桂糖以製作方法①也可以在淋上之後，再燒烤。
● 蘋果派麵糰的剩下的也可以以同樣方法製作。

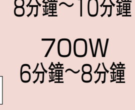
蘋果的蜜餞



手動調理

手動調理 決定　700W 8分鐘~10分鐘　700W 6分鐘~8分鐘

微波





底盤

加水槽 空

材料（直徑21cm的蘋果派・1個份）

蘋果(紅玉或者富士)	3個
Ⓐ 砂糖	80～120g
Ⓐ 檸檬汁	1大匙
肉桂	少許

製作方法

❶將蘋果豎著切成４半，５mm厚的銀杏葉狀，泡鹽水之後輕輕地水洗，瀝乾水分。

❷在較大的耐熱性容器放入①和Ⓐ，加以攪拌，以 微波 700W 加熱 8～10分鐘。

❸撈掉浮沫再混合，再以 微波 700W 加熱 6～8分鐘。混入肉桂，在冷卻後以竹籠撈起、瀝乾汁液。

〔小備忘錄〕

● 肉桂隨喜愛調整。
● 蘋果的盛產期（秋天）以紅玉最適合。那樣的時期一次作多點，分裝成１次分加以冷凍很便利。

草莓果醬

將草莓（300g），砂糖（150～200g）、檸檬汁（1大匙）、沙拉油（1～3滴）放入較大的耐熱性容器，參照蘋果的蜜餞加熱。

布丁



手動調理

手動調理 決定　微波 500W　5分鐘~6分鐘　2分鐘~3分鐘（準備）

奈米蒸汽熱風烘烤（預熱無）　120℃　30分鐘~40分鐘



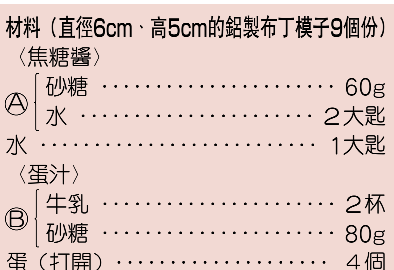


烤盤 中段

底盤

加水槽 滿水

材料（直徑6cm．高5cm的鋁製布丁模子9個份）



〈焦糖醬〉	
Ⓐ 砂糖	60g
Ⓐ 水	2大匙
水	1大匙
〈蛋汁〉	
Ⓑ 牛乳	2杯
Ⓑ 砂糖	80g
蛋（打開）	4個
香草精	少許

製作方法

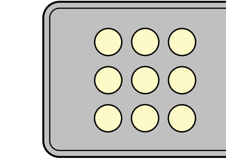
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

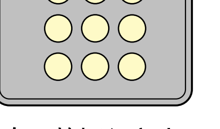
❷在耐熱容器中放入，Ⓐ以 微波 500W 5～6分鐘 加熱，邊看情況邊加熱，如果變成焦糖色再加水。（這時，要注意醬料的飛散）

❸在模子中塗上奶油（分量外），將②以1小匙1小匙放入。

❹一起放入容器Ⓑ，以 微波 500W 加熱 2～3分鐘，攪拌讓砂糖溶解。和蛋一起，用篩網過濾後加上香草精，灌入③的模子中。

❺在烤盤以水弄濕，將輕輕擰乾的紙巾鋪上中間，將④如圖般擺入，放入中段 以 奈米蒸汽 熱風烘烤 預熱無 120℃ 加熱 30～40分鐘，放置一下讓它涼之後放入冷藏室冷卻。





布丁的擺入方法

南瓜布丁



手動調理

手動調理 決定　8葉果菜類　微波 500W　約1分鐘30秒（準備）

奈米蒸汽熱風烘烤（預熱無）　120℃　30分鐘~40分鐘





烤盤 中段

底盤

加水槽 滿水

材料（7.5×4cm的蛋奶酥模子約9個份）

南瓜（淨剩部分）	300g
Ⓐ 牛乳	1杯
Ⓐ 砂糖	70g
Ⓑ 蛋（打開）	3個
Ⓑ 生奶油	100mL
Ⓒ 蘭姆酒	½大匙
Ⓒ 香草精、肉桂	各少許
發泡奶油	適量

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。

❷先在模子塗上薄薄的奶油（分量外）。

❸南瓜在削皮後切成一口的大小，以保鮮膜包起來，以 8葉果菜類 強弱調節 強 加熱，用篩網過濾。

❹一起放入容器Ⓐ，以 微波 500W 加熱 1分鐘30秒，攪拌讓砂糖溶解。

❺加入Ⓑ加以攪拌，用篩網過濾加上Ⓒ，加上③的南瓜，充分攪拌。

❻放入②的模子，在烤盤以弄濕，將輕輕擰乾的紙巾鋪上中間，如圖般擺上，放入中段 以 奈米蒸汽 熱風烘烤 預熱無 120℃ 加熱 30～40分鐘 。

❼放置一下讓它涼之後放入冷藏室冷卻，以發泡奶油等等喜歡的東西裝飾。

My果泥

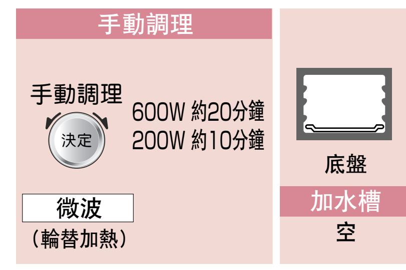


手動調理

手動調理 600W 約20分鐘 200W 約10分鐘

決定

微波（輪替加熱）



底盤 加水槽 空

草莓 My果泥

材料（標準量）
草莓 …… 約150g
紅青椒（細條）…… 約50g
鳳梨（細條）…… 約100g
市售的100%果汁
Ⓐ 鳳梨汁 …… 約100mL
　 蘋果汁 …… 約100mL
檸檬汁 …… ½個份（2大匙強）

製作方法
❶將草莓清洗後去掉蒂，紅青椒、鳳梨切成2～3cm長的細條。



❷在又大又深的耐熱容器放入①，加上Ⓐ和檸檬汁。



❸不要覆蓋，以 微波 600W 約20分鐘、微波 200W 約10分鐘 輪替加熱，如 ➔P.40。

❹加熱結束之後，用乾抹布取出。

❺放置一下讓它涼之後，蓋上覆蓋，放到冷藏室冷卻，換成可以密封的容器等等。

⚠ 注意

加熱之後馬上取出，使用厚的、乾的抹布，或現有的熱風烘烤用手套加以取出。
（燒燙傷的原因）

不要對少量的食品加熱。
如果對少量（標準量的⅔以下）加熱的話，食品會有燒焦的情況。

奇異果的 My果泥

材料（標準量）
奇異果（搗成粗塊）…… 約200g
鳳梨（細條）…… 約70g
黃青椒（細條）…… 約30g
市售的100%果汁
Ⓐ 摻有果汁的青菜汁 …… 約150mL
　 鳳梨汁 …… 約50mL
檸檬汁 …… ½個份（2大匙強）
紅青椒（整個）等等喜歡的香料 …… 適量

製作方法
將紅青椒以外的材料混在一起，參照草莓的My果泥的製作。加熱後加上紅青椒等等喜歡的香料。

梨子的 My果泥

加上剝皮、切成一口的大小的梨子（約200g）代替奇異果，以同樣的方法製作。

藍莓的 My果泥

材料（標準量）
藍莓 …… 約150g
鳳梨（細條）…… 約100g
紅青椒（細條）…… 約50g
市售的100%果汁
Ⓐ 鳳梨汁 …… 約100mL
　 葡萄汁 …… 約100mL
檸檬汁 …… ½個份（2大匙強）

製作方法
參照 ➔P.124 草莓的My果泥製作。

橘子的 My果泥

材料（標準量）
橘子（剝皮、從內皮取出的）…… 約200g
蘋果（細條）…… 約50g
黃青椒（細條）…… 約50g
市售的100%果汁
Ⓐ 蘋果汁 …… 約100mL
　 鳳梨汁 …… 約100mL
檸檬汁 …… ½個份（2大匙強）
薑的切成碎末 …… 1塊分

製作方法
將除了薑切成的碎末的材料加在一起，參照 ➔P.124 草莓的My果泥製作。
加熱後，冷卻之後再加上薑切成的碎末。

椰奶的 My果泥

材料（標準量）
桃子或者白桃罐頭 …… 約150g
洋梨或者洋梨罐頭 …… 約100g
椰奶（罐頭）…… 約50g
市售的100%果汁
Ⓐ 蘋果汁 …… 約100mL
　 鳳梨汁 …… 約100mL
檸檬汁 …… ½個份（2大匙強）
青椒（整個）…… 適量

製作方法
將除了青椒的材料加在一起，參照 ➔P.124 草莓的My果泥製作。
加熱後加上青椒。

果泥製作的秘訣與要點

●容器
以直徑20～23cm、底徑約10cm、深6～8cm的廣口耐熱性容器最適合。



※為了比較容器的大小而放上檸檬。



※容器的重量使用800g以上的時，請增加果汁的量（20～30mL）再加熱。

●容器的大小標準
請放入材料時，確認是在容器的一半以下之後再使用。

●使用的果實
可以使用像草莓、藍莓、橘子、香蕉、鳳梨等等適合製作果泥的果實。因為製作時不加砂糖，因此使用糖度高的成熟果實較適合。

●青菜
以紅青椒、黃青椒、蕃茄、南瓜、紅蘿蔔等等色鮮豔的比較適合。使用南瓜或紅蘿蔔等等預先加熱的比較好。

●水果或青菜的比率
水果和青菜加在一起約300g。比率為水果類200～250g、青菜或香草等等合在一起100～150g為標準。

●用100%果汁代替砂糖
蘋果汁或鳳梨汁等等糖度高的果汁比較適合。

●不要蓋保鮮膜或蓋子
因為會熱乾所以不要蓋保鮮膜或蓋子。

●加熱之後的取出
加熱之後容器、加熱室、其周邊、底盤都會非常熱。要小心燒燙傷，用厚的乾抹布取出。

●加熱之後
雖黏糊狀較少、比較稀，但冷卻的話黏糊狀和甜味會增加。

●想要作得比較甜的時候
在材料加入蜂蜜（1～2大匙）加熱。這時請將果汁增加到230mL。
加熱後想要增加甜味的時候，加上蜂蜜（1～2大匙）。

●完成的分量
約200g左右，可以食得完的尺寸的分量。

●有效期限
因為不加砂糖，所以不能放太久。請在1～2週內吃完。

●果泥的使用方法
塗在麵包上，添上優酪乳等等，在以前的使用方法之外，也當作調味料或調味汁使用。

優酪乳

強弱調節 稍弱

手動調理	
手動調理 決定 微波 700W 5分鐘~7分鐘（準備）	底盤
蒸汽 微波　蒸汽 微波 發酵 150分鐘~180分鐘	加水槽 滿水

材料（4人分）
牛乳（脂肪分量3.0%以上的） ………………………… 500mL
優酪乳（菌元）
（市售的純優酪乳的種類） ………………… 50g～100g

製作方法

❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷使用的附蓋子的耐熱性容器，以熱水殺菌，放乾。
❸在容器內加入牛乳蓋上蓋子，以 微波 700W 加熱 5～7分鐘，溫熱到約80℃左右。
❹在冷卻到體溫左右的牛乳上加入優酪乳，不要讓塊狀物殘留以湯匙等等充分混合。
❺蓋上蓋子 以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 稍弱（20W）發酵 約90分鐘。
❻結束聲響起之後再度以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 稍弱 （20W） 60～90分鐘，讓牛乳發酵到喜歡的硬度爲止。
❼加熱結束後，放置一下讓它涼，放入冷藏室冷卻。

〔小備忘錄〕
● 依喜好加上果泥或水果，或者加上咖哩或酸乳酪雞肉等等也可以。
● 添上 ➔ P.124・125 手工My果泥也可以。

優酪乳醬



材料（4人份）
手工優酪乳 ………………… 2大匙
奶油起司 …………………… 40g
美乃滋 ……………………… 1大匙
鹽 …………………………… 適量

將材料加以混合，依喜好加上鹽、沙拉等等。

裏海優酪乳

強弱調節 弱



材料・製作方法
參照優酪乳。使用　海優酪乳代替作爲菌元（starter）的市售純優酪乳，以 蒸汽 微波 發酵 強弱調節 弱 （10W）發酵。發酵時間爲３～６小時。（依菌元的狀態或室溫調整發酵時間。）

製作優酪乳的秘訣

●１次的分量
牛乳的分量為500mL。500mL以外的分量，必需調節加熱時間或發酵時間。

●容器用附蓋子的耐熱性容器
使用之前以熱水加以殺菌，乾了之後再使用。湯匙或杯子等等也使用乾淨的。

●使用的牛乳
使用新鮮的普通牛乳，脂肪分量在3.0%以上的。如果使用低脂牛乳則會變得水水的。即使是高溫殺菌（120～140℃顯示）的牛乳，也請加熱到80℃左右之後再使用。
乳酸菌在60℃以上就會死掉。所以請注意加入優酪乳時的牛乳的溫度。

●菌元（starter）
●使用市售的新鮮純優酪乳（無脂固體成分9.5%、乳脂肪成分3.0%的）。
●無脂固體成分或乳脂肪成分不同的，或加入糖分、果肉類等等的優酪乳無法善用在製作上。
●菌元的分量多的作起來比較容易。

●完成的標準
牛乳變硬的話就是完成了。
請迅速地放置一下讓它涼，儘早放入冷藏室。不放入冷藏室的話會繼續發酵，會變得更酸。

●保存方法、保存期間
請保存在冷藏室，２～３天內吃完。

飲料・速食食品

熱巧克力

強弱調節 強
加熱時間的標準
約3分鐘



自動調理	
自動調理 溫熱起動 微波 200W 2分鐘~2分鐘20秒（準備） 6 牛乳 微波	底盤 加水槽 空

材料
牛乳 ………………………… 1杯
巧克力（板狀的巧克力）……… 30g
蜂蜜 ………………………… ½小匙

製作方法
❶牛乳先放入馬克杯或杯子。
❷在小的容器將板狀巧克力放入，加上蜂蜜和①的牛乳2大匙，以 微波 200W 加熱 2分鐘～2分鐘20秒 溶解，充分攪拌。
❸將②加到①中充分攪拌之後，以 6牛乳 強弱調節 強 溫熱，攪拌。

牛乳的溫熱

加熱時間的標準
（200mL）約1分鐘30秒



自動調理	
自動調理 溫熱起動 微波 6 牛乳 38牛乳	底盤 加水槽 空

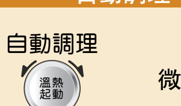
將牛乳放入馬克杯或者杯子，以 6牛乳 或者 38牛乳 溫熱。

〔小備忘錄〕
● ➔ P.27 牛乳的溫熱的秘訣
● ➔ P.34~37 的 38牛乳 爲記憶設定溫熱

酒的溫熱

加熱時間的標準　（酒壺・130mL）40~50秒
（杯子・180mL）50秒~1分鐘



自動調理	
自動調理  微波 39溫酒	 底盤 加水槽 空

將酒放入杯子或者酒壺 以 39溫酒 溫熱。 ➔ P.34~37

〔小備忘錄〕
● 以酒壺溫熱的時候，加到細頸部分以下1cm左右。
● 瓶裝的酒，先將瓶蓋拔掉再溫熱。

善用酒的溫熱的秘訣

●一次可以溫熱的分量爲1瓶。
●擺上底盤的中央，加熱。
●以 1溫熱 會加得太熱。
●強弱在微溫的時候 以 微波 700W 邊看情況邊加熱。

速食食品

＊包裝盒上有微波爐的使用方法的指示的時候，請以其指示為標準加熱。
＊加熱時間，為高頻輸出700W的標準時間。　　　（1mL＝1cc）

種類	製作方法與秘訣	加熱時間
拉麵・麵類等等 （裝在保麗龍或袋子）	從杯子或者袋子拿出，移到陶磁器或耐熱性的容器。 水的量控制在不要讓麵突出水面，加入400～500mL，如圖所示，蓋上保鮮膜。 ● 調味料遵從食品製造商的指示添加。 ● 容器，使用不要讓麵突出水面的大小的容器。 ● 加熱，充分攪拌。 為了防止破裂打開1cm左右	杯麵（標準量） 微波 700W 4分鐘～5分鐘 袋裝拉麵 微波 700W 6分鐘～7分鐘
咖哩・蓋飯的材料等等 （鋁箔包的蒸煮袋食品）	從袋子移到陶磁器或耐熱性的容器，加上保鮮膜或者蓋子。 ● 加熱後，充分攪拌。 ● 稀飯等等，加熱後放置一會兒則會變得柔軟。 ※墨魚或蝦子、整顆洋蘑菇或木耳等等加進去的材料，咖哩等等粘稠的食物，會有飛散的情形。（整顆洋蘑菇先取出，加熱後再放入。）	1溫熱
白飯類等等 （真空包食品）	從袋子拿出，移到陶磁器或耐熱性的容器，充分溶解之後再加上保鮮膜或者蓋子。 ● 加熱後，充分攪拌。 ● 整包直接加熱的時候，遵從食品製造商的指示，打開一個洞或拿下一部分的封緘之後，再擺入加熱室的底盤的中央，以手動調理加熱。 ● 加熱時間，以食品製造商指示的時間爲標準，邊看情況邊加熱。 ● ➔ P.22 溫熱市售的飯糰的時候	1溫熱

蒸汽温熱



自動調理	
自動調理 微波 蒸汽 3蒸汽溫熱	底盤 加水槽 滿水



白飯的温熱

加熱時間的標準1杯（約150g）約1分鐘30秒



材料
冷卻白飯 ………… 1杯（約150g）

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷不要蓋保鮮膜等等的覆蓋以 3蒸汽溫熱，加以溫熱。

菜的温熱

加熱時間的標準1杯（約200g）約2分鐘30秒



材料
燒賣或炒麵等等 ………… 100～500g

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷不要蓋保鮮膜等等的覆蓋以 3蒸汽溫熱，加以溫熱。

蒸汽温熱的秘訣

- → P.27 秘訣與要點
- 冷凍的白飯或調理完成的冷凍的菜無法善用溫熱。
  請使用 2冷凍品溫熱 。

天婦羅的温熱

加熱時間的標準 200g 約11分鐘30秒



自動調理	燒烤盤
自動調理 熱風烘烤 奈米蒸汽 燒烤 5天婦羅溫熱	底盤 加水槽 滿水

材料
天婦羅或者油炸食品 ………………… 100～500g

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷拿下保鮮膜等等的包裝，不要重疊、擺上靠近燒烤盤的中央，置於底盤，以 5天婦羅溫熱，加以加熱。

天婦羅温熱的秘訣

- 冷凍的油炸類食品無法溫熱。
- 100g以下的食品無法溫熱。
- 天婦羅等等在加熱後會黏住底面時，以紙巾等等吸取油分。

包子的温熱

加熱時間的標準 100g約7分鐘



自動調理	燒烤盤
自動調理 微波 蒸汽 4包子溫熱	底盤 加水槽 滿水



材料
包子（1個約100g的） ……………………… 1～4個

※冷凍包子爲1～2個。

製作方法
❶將水加到加水槽的滿水線爲止。
❷將中式包子擺上靠燒烤盤的中央，置於底盤，以 4包子溫熱，加以加熱。

包子温熱的秘訣

- **以 4包子溫熱 一次可以溫熱的分量**
  市售的包子冷藏為100～400g、冷凍為100～200g。
  （每1個80～90g的包子2～4個、可以溫熱110～150g的包子1～2個。）
- **冷凍的包子以強弱調節 稍強 或 強**
  依食品製造商或保存狀態、形狀，有時會有無法充分加熱的情況。靈活運用強弱調節。
- **豆沙包**
  以強弱調節 稍弱 或者 弱。冷凍的豆沙包以 稍弱 或 中。
- **使用燒烤盤不用覆蓋**
  不要用保鮮膜等等的覆蓋。
- **底面有紙附著直接**
  紙附著的狀態直接擺入燒烤盤加熱。
- **加熱不完全的時候**
  以 蒸汽 微波 邊看情況邊加以溫熱。
- **手工的包子以自動調理無法順利加熱。**
  參照 → P.86 速成肉包。
- **想要作得更鬆軟的時候**
  表面噴霧水，或沾過水之後再加熱。

蒸汽温熱

MEMO

MEMO

規格

電源		交流110V、60Hz
微波爐	消耗功率	1,450W
	微波輸出	1,000W、700W、600W、500W、200W相當、100W相當
	振盪頻率	2,450MHz
燒烤		消耗功率1,410W(加熱器1,350W)
熱風烘烤		消耗功率1,410W(加熱器1,350W)
温度調節範圍		發酵、100～250℃、300℃(300℃的設定只限預熱。) 300℃的運轉時間約為5分鐘。之後自動切換為250℃。
外形尺寸		高408×寬500×深444mm
加熱室有效尺寸		高240×寬400×深322mm
質量(重量)		約20.0kg

個人備忘錄

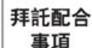
為了以後的使用，請寫。
在委託相關服務時用上。

購買店名	電話（　　）　－
購買年月日	年　　月　　日

愛的檢查	●長年使用的高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐，請進行檢查！	● 高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐用在維修的機能性零件，其保有期間為停止生產後的8年。



使用時是否有這樣的情況呢	●電源線或插頭異常變熱。 ●即使按了起動按鍵，食品也沒有被加熱。 ●有無法自動切斷的情況。 ●有燒焦味、運轉中出現異常的聲音或火花（閃光）。 ●觸摸高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐時，有針刺般觸到電的情況。 ●有其他的異常或故障。	拜託配合事項	為了防止故障或事故，請將插頭由插座拔下，聯絡經銷商。有關檢查、修理的費用等詳細情況，請洽詢經銷商。



此高熱水蒸氣熱風烘烤微波爐的製造日期，表示在本體的右側面。

進口商：日立家電（台灣）股份有限公司

台北市南京東路3段65號2樓　TEL:02-2516-0500

E-mail服務意見信箱：servicemail@hsct.com.tw

日立家電網站: www.hsct.com.tw

維修服務中心

台北 02-2771-8200	嘉義 05-236-1943
花蓮 03-852-9400	台南 06-260-6939
中壢 03-491-2219	高雄 07-522-9100
台中 04-2220-1133	

嚴禁擅自轉載，不准複製